TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR ANNE & BEBEK, ÇOCUK DERGİSİ
motherandbabytr /MotherandBabyTurkiye

Mother&Baby

Kesintisiz bir uykunun kahramanı:
Uyku Arkadaşı

Sevgililer Günü Önerileri

RÖPORTAJ
PEDAGOG
ADEM GÜNEŞ İLE
Çocukların dünyasını keşfedin

ANNELER
Rollerinizi Unutmayın
KADIN, ANNE, EŞ...

YADE VE YEDA'NIN TATLI ANNESİ
Zeynep Sever Demirel

ŞUBAT 2018 / 8,5 TL
KKTC FİYATI: 8 TL
ISSN 2146-5169
WAVE MEDYA
9 772146 516004

CARDFINANS

CardFinans ve Maximum Kart'a özel
150 TL ve üzeri alışverişlerde vade farksız **6 taksit.**

Üstelik IKEA Aile Kart sahiplerine **12 taksit fırsatı.**

maximum

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Doç. Dr. Ercan Tutak
Doç. Dr. İsmail Yıldız
Uz. Dr. Tülay Hülya Caner
Uz. Dr. Özlem Okutan
Uz. Dr. Dicle Çelik
Uz. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Uz. Dr. Denizay Yürürer
Uz. Dr. Aşkın Güra
Uz. Dr. Deniz Tamtekin

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu

KADIN HASTALIKLARI VE BÖLÜMÜ
Prof. Dr. Cem Demirel
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Uz. Dyt. Eftal Geçgil
Uz. Dyt. Merve Yüksek
Dyt. Ezgi Mumcu
Dyt. Sena Nazlı

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi Mustafa Özkan (Sorumlu)

Genel Yayın Yönetmeni Pınar Eslek
pinar.eslek@wavemedya.com

Görsel Yönetmen Özge Şen Lafcı
ozge.sen@wavemedya.com

Eğitim & Kültür Editörü Merve Ay

Fotoğraf Editörü Halid Doğan

Redaksiyon Ayşe Nur Azca

Katkıda Bulunanlar
Jinekolog Dr. Kağan Kocatepe, Uzm. Klinik Psikolog Büşra Şen,
Dyt. Taylan Kümeli, Pedagog Adem Güneş, Dyt. Ferin Batman, Diyetisyen Tolga Doğan

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Satış Müdürü Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA
YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
İMAK OFSET
Merkez Mahallesi Atatürk Caddesi NO:1
Yenibosna -Bahçelievler / İSTANBUL

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü Yerel, Süreli, Aylık

BAUER

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.

Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

Merhaba

/motherandbabytr
/MotherandBabyTurkiye

Sevgili okuyucularımız, hepinize sıcacık bir merhaba… Uzun yıllar anne-bebek dergicilik ve internet sektöründe "anne olmadan" çalıştım. 20 aylık bir aradan sonra işimin başına Ali Ata'nın annesi olarak döndüm. Hala "anne" olduğuma inanamıyorum, bazen annem Ali Ata ile konuşurken "annesi" diye bana seslendiğinde kalakalıyorum. 18 ay olmuş biricik bebeğimi kucağıma alalı. Çok zorlandığım ve yapamıyorum galiba diye düşündüğüm anlar oldu… Ama acayip bir duygu annelik, hep bir tökezleme ama o minik surata bakıp silkelenme hali.

Dergi için çalışmaya başladığımda yaşadıklarımdan ve gözlemlerimden yola çıkmaya karar verdim. Hepimiz aynı yollardan geçiyoruz, sorunlarımız şekil değiştirse bile temelde aynı. Karşımızda bize muhtaç, dünyaya alışmaya çalışan minik bir bebek varken yavaş yavaş emekleyen, yürüyen, koşan, soran, sorgulayan bir birey oluyor. Evet her bebek ve haliyle her anne kendine özel ama hissedilen korkular, kaygılar, sevinçler kısacası duygular ortak. Bu sayfalar hepimizin ortak ihtiyaçlarının sonucunda şekilleniyor.

Aranızda anne adayları, deneyimli anneler, babalar hatta aile büyükleri var biliyorum. Sayfalarımızı öylece okuyup geçmenizi hiç istemiyorum, lütfen sizlerde Mother&Baby Türkiye ailesinin bir parçası olun. Bizi yönlendirin, beklentilerinizi yazın, isteklerinizi paylaşın…

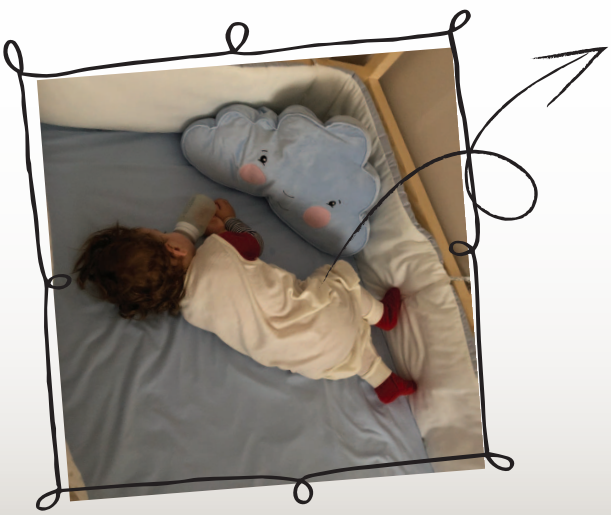
Okuyucuya Not: Anne olduğuma hala inanamıyorum dedim ya, Ali Ata'da annesi olduğuma inanamıyor ki bana "baba" diyor :) Şaka değil, oğlum henüz bana anne demiyor!

Kendime Not: Ne güzel oldu yeniden sevdiğim işe dönmem. Hayatını çalışma odaklı bir insan olarak geçirirken, anne olup bebeğiyle ilgilenmeyi seçenlerdenim. Ama çalışan anne olmak da çok keyifli. Yaptığım tercihler her durumda bana ve oğluma çok şey katacak biliyorum. Siz de bunu unutmayın ve her kararınızın keyfini çıkarın.

Pınar Eslek
Ali Ata'nın annesi
@pinareslek

Editörün Seçtiği:

Burada her ay oğluma ya da kendime faydalı bulduğum ürünleri paylaşacağım. Ama samimiyetle söylüyorum bunlar; araştırdığım ve parasını ödeyerek aldığım şeyler olacak. Umarım sizlere de faydası olur.



Woolnat Uyku Tulumu
Merinos yününden yapılmış incecik bir tulumdan bahsetmek istiyorum size. Çok araştırdım, piyasada daha çok polar tulumlar var, ancak ben hava alan bir materyal olsun istedim. **Woolnat Uyku Tulumu**'nu tesadüfen instagramda gördüm ve inceledim. Merinos yünü hakkında yazılar çok olumluydu. Hemen sipariş ettim, paket gelip açınca kısa bir şaşkınlık yaşadığımı itiraf etmeliyim çünkü tulum çok inceydi. İlk gece tedirgin, sürekli kontrol ettim oğlumu ama vücut ısısı harikaydı. İlk hafta geçti baktım hasta olmadı:) Birkaç aydır hem öğlen hem gece uykularında tulumunu giydiriyorum. Çok terleyen ve üzeri örtüldüğünde uyanan Ali Ata'dan eser kalmadı. Aklınıza geleceğini düşündüğüm bir soruyu hemen cevaplayayım; merinos yünü kesinlikle kaşınma yapmadı. Ali Ata hassas tenli bir bebek, cildi hemen reaksiyon gösterir ama tulumuyla bu sorunu yaşamadık. Tüm bebeklere iyi uykular.

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Şubat 2018

Anneler Kulübü

10 BİBERON ÇÜRÜKLERİ
Bir yaşından itibaren bebeğin biberonla veya anne memesinde uyumasına izin verilmemelidir.

12 RAHİM AĞZI KANSERİNDE ERKEN TEŞHİS
Kadınlar arasında en sık görülen 4. kanser türü olan serviks kanserinde (rahim ağzı kanseri) erken teşhis önemli.

Hamilelik & Doğum

24 HER YÖNÜYLE HİDROSEFALİ
Hidrosefali anne karnından doğuma, doğumdan ileri yaşlara kadar ortaya çıkabilen bir hastalıktır.

30 GEBELİKTE CİNSEL HAYAT
Anne adaylarının bir kısmının hamilelik sırasında cinsel istekleri artarken, bir kısmında ise azalma olabilir.

40 KESİNTİSİZ UYKU İÇİN; UYKU OYUNCAĞI
Bebeğinizi uyku arkadaşına alıştırmak için en kolay yolu, uyku arkadaşını sadece yatağında vermektir.

Bebek & Çocuk

54 OKUL KONSANTRASYONUNU ARTTIRMAK İÇİN KAHVALTI ŞART
Sabahları çocukların ihtiyacı olan gıdaları içeren bir kahvaltı yapmaları çok önemlidir.

66 KÖŞE: TAYLAN KÜMELİ
Akdeniz beslenmesini sevmemizi sağlayacak 12 neden...

Röportaj

48 ZEYNEP SEVER DEMİREL
Fenerbahçe kalecisi Volkan Demirel'in güzel eşi, Yade ve Yeda'nın tatlı annesi Zeynep Sever Demirel ile keyifli bir sohbet...

60 PEDAGOG DR. ADEM GÜNEŞ
Adem beye hem bir uzman hem de 4 çocuk babası bir eş olarak sorular sorduk

KAPAKTA

Fotoğraf: Gözde Kumru Gedikoğlu
gozdekumrugedikoglu@gmail.com

Mekan:
Hilton İstanbul Bomonti

ANNELİK ROLÜ VE EŞ ROLÜ
Mükemmel anne, etrafın beklentilerine değil, çocuğunun ihtiyaçlarına yerinde ve zamanında cevap verebilen annedir.

44

Trend

90 EN YENİLER
Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya şubat ayının en yeni ürünleri sizlerle…

96 KİTAP
Çocuklarınız için birbirinden keyifli kitap önerileri…

BAKIM
86

Yaşam & Stil

74 GURME BEBEK
Anneler için süt artıran tarifler

76 14 ŞUBAT
Sevgililer Günü'ne özel hediye alternatifleri ve keyifli bir kutlama için mekan önerileri…

Anneler Kulübü

Anneler ve kızları – babalar ve oğulları Bu ilişkiler karakteri etkiliyor....

Anne ve babaların çocuk yetiştirirken edindikleri roller, çocukların sadece temel ihtiyaçlarının karşılanmasından ibaret değildir. Doğumla birlikle kurmaya başladıkları iletişim çocuklarının kişilik gelişimlerini etkilemektedir. Özellikle anne-kız ve baba-oğul ilişkileri kişilik yapısını etkilemektedir. Eğitim ve Aile Danışmanı Nurten Aydın "Çevremde gözlemlediğim kadarıyla aileler içerisinde çocukların cinsiyetleriyle ilgili çatışmalar yaşanıyor. Anne ve babalar bazen istemeden yanlış tutumlar sergiliyorlar. Maalesef bu tutumlar çocukların karakter gelişimlerini etkiliyor." diyor.

playgro™

Bebek Gelişimini Önemsiyoruz!

Tüm dünyada ebeveynlerin güvenle tercih ettiği Avustralya markası PLAYGRO şimdi Adel Kalemcilik güvencesiyle tüm seçkin satış noktalarında.

Oyun Halısı, Dönence, Yürüteç, Aktivite Oyuncakları, Dişlik, Çıngırak kategorilerindeki çok sayıda ürünüyle PLAYGRO markası, bebeklerin hem fiziksel, hem de zihinsel gelişimlerini desteklerken aynı zamanda onlara keyifli anlar yaşatır.

Portatif Dönence

Işıklı Müzikli Köpek Yürüteç

Sevimli Arkadaşlar Çuf Çuf Tren

Müzikli Direksiyon

Aktivite Oyuncağı – Kuş

Anadolu Grubu

www.adel.com.tr

ADEL

HENKEL YEŞİL GELECEK İÇİN İZMİR'DE ÇOCUKLARLA 1.448 FİDAN DİKTİ

Tüm dünyada Çamaşır ve Ev Bakım, Beauty Care ile Yapıştırıcı Teknolojileri olmak üzere üç iş alanında lider marka ve teknolojileriyle faaliyet gösteren Henkel, sürdürülebilirlik konusunda hayata geçirdiği sosyal sorumluluk projelerine bir yenisini ekledi. Henkel, Ege Orman Vakfı'nın iş birliğinde İzmir Tire ilçesinin köylerinde öğrencilere çevre eğitimi verirken, aynı zamanda bölgede 1.448 fidanlık koru oluşturdu. Proje, Kurumsal Gönüllülük Programı kapsamında Henkel'in Sürdürülebilirlik Elçisi olarak faaliyetlerde bulunan çalışanları tarafından geliştirildi. Henkel, Tire'nin çevre köylerindeki okullarda Ege Orman Vakfı işbirliği ile öğrencilere doğa ve orman sevgisi, küresel ısınma, orman yangınları v.b. konularda eğitim çalışması gerçekleştirdi. 16 Aralık'ta ise projeyi geliştiren Henkel Sürdürülebilirlik Elçileri, öğrencilerle birlikte 26 dekar alanda 1.448 fidanlık "Henkel Korusu"nda fidan dikti.

Biberon Çürükleri

Süt dişlerinin en önemli görevi, çocuğun düzgün beslenmesini sağlamaktır. Ayrıca konuşmanın düzgün gelişimi de süt dişlerinin varlığıyla bağlantılıdır. Dt. Zeynep Kalyoncu "Süt dişleri, kapladıkları alanla kendilerinin yerine gelecek olan kalıcı dişler için yer tutmakta ve yine kalıcı dişler sürerken onlara rehberlik etmektedirler. Süt dişlerinin erken çekimiyle de, bu doğal yer tutuculuk fonksiyonu ne yazık ki ortadan kalkmaktadır." diyor.

Biberon Çürüğünün Engellenmesi Mümkün müdür?

1. Bir yaşından itibaren bebeğin biberonla veya anne memesinde uyumasına izin verilmemelidir. Biberondaki süte şeker, bal, pekmez gibi tatlandırıcılar ilave edilmemelidir.

2. Dişler, ilk sürmelerinden itibaren beslenme sonrasında temiz ve hafif nemli bir gazlı bezin işaret parmağına sarılmasıyla ya da parmak fırçası yardımıyla temizlenmelidir.

3. Bebeğin özellikle ilk yaşından itibaren düzenli olarak pedodonti uzmanına (çocuk diş hekimi) götürülmesi çocukluk çağı çürüklerinin önlenmesi açısından önemlidir.

4. Ara öğünlerde, mümkün olduğunca dişler üzerinde yapışıp kalan karbonhidrat ağırlıklı beslenme yerine lifli besinler sebze, meyve, kuruyemiş tercih edilmelidir.

5. 3,5-4 yaşına kadar tükürme refleksi tam gelişmediğinden diş macunsuz ya da pedodonti uzmanının önereceği diş macunları ile dişler fırçalanmalıdır. Diş fırçası mümkün olduğunca küçük başlı ve yumuşak kıllı olmalı ve sıklıkla yenilenmelidir. Fırçalama okul dönemine kadar anne-baba kontrolünde ve onların yardımıyla yapılmalıdır.

Confetti

K·I·D·S

Eğitici Confetti Kids Halıları, çocukların eğlenirken öğrenmeleri için özel olarak tasarlanır.

Kaydırmaz tabanı ile çocukların güvenli ortamlarda vakit geçirmelerini sağlar, kazaların engellenmesine yardımcı olur.

Antibakteriyel ve hav bırakmayan özelliği ile çocuk odalarında ve okullarda güvenle kullanılır.

Pedagogların yardımı ile hazırlanan Confetti Kids Halıları, çocukların hayal dünyasına açılan renkli bir kapıdır.

Continents

Airport

Math Class

Modellerimiz için ;
www.benimhalim.com

CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances according to Oeko-Tex® Standard 100
1606034 Centexbel

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır.Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

Muzip düşler boyama tamamlama kitabı

Diğerleri onun yerine yapmaktan gayet memnunken bir çocuk neden düşünsün? Kendi kendine düşünme ve öğrenme, beyinde daha çok düşünme nöronu geliştirirken, bunu sizin yerinize başkaları yaptıkça beyin daha az düşünme nöronu üretir. Gerçek sanat eserleri çocuğun deneyimi, anıları ve hayal gücüne dayanır. Çocuklar kendi sanat çalışmaları üzerine kendileri soru sorarak çalışmaya başladıklarında bağımsız düşünme alışkanlığı kazanırlar. Sürekli onlar yerine düşünmek kadar onlar yerine yorumlamak da çocuğu bağımlı kılar. Çocuğa sürekli yorum yaparak bir otorite figürü yaratır ve sürekli onaylatırız. Biliyoruz ki öneriler bağımlılık yaratır. Kendi kendine soru sorma ve düşünme ise bağımsızlık ve kendi potansiyelini gerçekleştirme imkanı. Deneyler, önerilerin yerini alsa neler olur? Muzip Düşler Boyama Tamamlama Kitabına tüm Muzipo Kids merkezlerinden ulaşabilirsiniz.

Rahim Ağzı Kanserinde Erken Teşhis Hayat Kurtarıyor

Roche Diagnostik Türkiye, kadınlar arasında en sık görülen 4. kanser türü olan serviks kanserinde (rahim ağzı kanseri) erken teşhisin önemine dikkat çekiyor. Dünyada her yıl 530.000 kadının yakalandığı, Türkiye'de en sık görülen 8., dünyada ise en yaygın 4. kanser türü olan serviks kanseri, rahim ağzında gelişen bir kanser türü olarak ortaya çıkıyor. İnsan papilloma virüsünün (HPV) neden olduğu kanser türü, erken teşhis halinde yüksek oranda önlenebiliyor. 50 yaşına gelen her 5 kadının 4'ünde görülen ve 100'den fazla çeşidi bulunan HPV virüsünün çoğunu vücudumuz kendi temizliyor ancak yüksek riskli tipleri serviks kanserine yol açabilen anormal hücrelerin gelişmesine neden oluyor. Dünyada her yıl 270.000 kadının ölümüne neden olan serviks kanserinde en önemli tarama yöntemleri arasında Pap-smear testi geliyor. Rahim ağzındaki hücreleri incelemek için yapılan test sayesinde erken tanı ve etkin bir tedavi mümkün oluyor. Pap-smear testi kanserli hasta sayılarını önemli ölçüde azaltmış olsa da serviks kanserine yakalanan hastaların 3'te 1'inin test sonuçları normal çıkıyor. Bir başka tarama yöntemi olan HPV testi ise rahim ağzında herhangi bir yüksek risk HPV tipinin olup olmadığını belirliyor. Bu testlerin yanı sıra 9-26 yaşındakiler için HPV'nin bazı türlerine karşı koruma sağlayan aşılar da mevcut.

Lansinoh HPA Lanolin Göğüs Ucu Kremi "Anne Dostu Ürün"

Lansinoh HPA Lanolin Göğüs Ucu Kremi IBS 2017 Ödülleri oylamasında 6500'ün üzerinde anne tarafından "Anne Dostu Ürün" ödülüne layık görüldü. 9 kategorinin yer aldığı IBS 2017 Ödülleri'nde her yıl olduğu gibi emziren annelerin çatlayan ve acıyan meme uçlarını korumaya yardımcı olan Lansinoh HPA Lanolin Göğüs Ucu Kremi "Anne Dostu Ürünü" kategorisinde ödüle layık görüldü. Bu ödül, Lansinoh HPA Lanolin Göğüs Ucu Kremi'nin IBS Ödülleri'nde arka arkaya aldığı 3. "Anne Dostu Ürün" ödülü.

DİKKAT!

Araç içinde seyahat ederken çocukların önde değil arkada, çocuk oto koltuğunda ve emniyet kemeri takılı olarak seyahat etmeleri gerekir.

BEBEĞİNİZİN
ODASI
HAZIR MI?
MOCHA
BEBEK KARYOLASI
549₺
love
HOME
ÇİLEK
EO TEKNOLOJİSİ
Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.
cilek.com
cilekodasi

En keyifli doğum günleri KidzMondo'da...

Çocukların eğlence & öğrence şehri KidzMondo, en eğlenceli ve unutulmaz doğum günlerine ev sahipliği yapıyor. Çocuklar yeni yaşlarına KidzMondo'nun neşeli dünyasında merhaba diyor. Üstelik doğum günü pastası KidzMondo'dan hediye! KidzMondo'nun renkli doğum günü odaları en renkli organizasyonlar için çocukları bekliyor! Tüm çocuklar, hayallerindeki doğum gününü ister hafta içi ister hafta sonu KidzMondo'da kutlayabilir ve o gün dünyanın en mutlusu olabilirler. Sizin yapmanız gereken sadece istediğiniz paketi ve konsepti seçmek, çocuğunuzun doğum günü partisini unutulmaz kılmak ise KidzMondo'dan...

Hygienic Gym sertifikasıyla spor salonları güvende

Sports International, hijyen çözümleri alanında dünyanın sayılı kuruluşlarından biri olan Diversey'in geliştirdiği The Hygienic Gym sertifika programıyla spor severlerin sağlığını koruyor. ABD'de yapılan ve sonuçları Clinical Journal of Sports Medicine dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre özellikle spor aletlerinin elle temas edilen bölümlerinde biriken insan teri; nezle, grip, Hepatit A, uçuk, lejyoner ve mantar gibi hastalıkların oluşmasına zemin hazırlıyor. Sunduğu hijyen çözümleriyle sağlıklı yaşamı destekleyen Diversey, spor merkezlerine yönelik geliştirdiği The Hygienic Gym sertifika programıyla spor salonlarının hijyen güvenliğini sağlıyor. Salonlarındaki hijyene önem veren Sports International, bu sertifikayı alan ilk spor salonu zinciri olma özelliğini taşıyor. Sports International, Diversey'le 2 sene önce gerçekleştirdiği iş birliğiyle, Türkiye çapındaki 7 tesisi bu belgeyi almayı gerektiren kriterleri tamamlamış ve sertifikalarını teslim almışlardır. The Hygienic Gym sertifikasıyla üyelerine sağlık ve hijyen konusunda güvenilir ortamlar sağlıyor.

Bosch'un yeni nesil saç düzleştiricisi

Bosch Keratin Advance Protect PHS5947 saç düzleştiricisi kış aylarında saçı koruyan, sağlıklı bir kullanım sunuyor. Kış aylarındaki rüzgâr ve soğuk gibi saçların en büyük düşmanlarını etkisiz hale getiren ürün, bütünleştirilmiş sıcaklık dengesiyle pürüzsüz, ışıldayan ve pırıl pırıl saçlara kavuşmayı sağlıyor. Bosch Keratin Advance Protect PHS5947, seramik elmas kaplama yüzeyi sayesinde ipek gibi yumuşacık ve ışıl ışıl parlayan saçlara kavuşmanızı sağlıyor. Yeni nesil düzleştirici, keratin koruma alanı sayesinde fazla ısınma ve çok kurutma nedeniyle oluşan elektriklenmeyi yok ediyor.

DİSNEY CHANNEL'DAN YEPYENİ BİR DİZİ

Aile boyu eğlencenin adresi Disney Channel, çocuklar ve gençleri yepyeni bir futbol dizisi ile buluşturuyor. Uyduda her zaman şifresiz yayınlanan; güvenilir ve kaliteli içerikleriyle aile eğlencesinin adresi Disney Channel; futbol temalı "İlk 11" dizisiyle yepyeni bir alışkanlık başlatacak! İlk 11, dizisi ile hayallerini gerçekleştirmek için güçlü bir takım olarak nasıl oynayacaklarını öğrenmek zorunda olan on bir gencin hikâyesi anlatılıyor.

bambino 50 yıl

sağlıklı bebekler, mutlu anneler...

Bambino Kulplu Cam Biberon

• Kolay Kavrama • Camdan gelen sağlık

%0 BPA

BPA FREE • BPA İÇERMEZ

/ bambino_tr

www.bambino.com.tr

YORGUNLUĞUNUZ BU 9 NEDENDEN KAYNAKLANABİLİR

1. Kansızlık: Yorgunluğun en sık görüldüğü hastalık grubu anemidir. Çünkü oksijen taşıyan hemoglobinin eksikliği kişinin kendini yorgun ve halsiz hissetmesine neden olur.

2. Depresyon ve stres: Yorgunluğa yol açan hastalıklarda ikinci sırada depresyon gibi psikosomotik hastalıklar gelir. Depresyon da kişilerin kendisini yorgun hissetmesine neden olabilir.

3. Tiroit hastalıkları: Hipotiroidi başta olmak üzere endokrin hastalıklar da kişinin kendisini çok yorgun hissetmesine neden olur. Hatta hipotiroidi hastalarının etraflarında tembel olarak tanımlanan kişiler olduğu söylenir. Yine endokrin hastalıklarından şeker hastaları da sürekli yorgundurlar. Bu insanlar kendilerini yorgun, bezgin ve güçsüz hissederler.

4. Kanser: Yorgunluk, bir takım erken onkolojik hastalıkların belirtisi de olabilir. Kanser hücreleri hastanın tüm vücut sistemlerini bozarak yorgunluğa neden olabilir. Bir de tümörler insan organizmasına göre çok hızlı metabolik aktiviteye sahiptir. Yani şekeri daha hızlı tüketir, kişinin kan şekerini düşürür ve oksijeni daha çok harcarlar. Çünkü tümörler hızlı büyüyen dokulardır.

5. Kalp hastalıkları: Kalp yetmezliklerinin de en önemli belirtilerinden birisidir yorgunluk. Hatta kalp hastalıklarının en erken bulgularından birisidir. Kişi bir kat merdiven bile çıksa yorulur, bacakları kesilir, nefessiz kalır.

6. Enfeksiyon hastalıkları: Vücutta çeşitli nedenlerle ortaya çıkan enfeksiyon hastalıkları da yorgunluğun sık görülen nedenlerini oluşturmaktadır.

7. Metabolik hastalıklar: Böbrek yetmezliği, karaciğer yetersizliği, kalsiyum yüksekliği ve potasyum düşüklüğü gibi durumlarda da vücuttaki kan tuzları ve minerallerdeki azalmalar yorgunluğun ortaya çıkmasına neden olabilir.

8. Uyku apnesi: Yaşam kalitesini bozan en önemli sorunlardan olan uyku apnesi de yorgunluğun önemli sebeplerinden birisidir. Yeterli sürede, kaliteli bir uyku uyuyamayan kişiler kendisini ertesi gün aşırı yorgun hissedecektir. Bu durum gün içerisindeki tüm faaliyetlere yansır.

9. Fiziksel güçsüzlük: Yorgunluk, fiziksel güç ve kondisyonla da çok ilgilidir. Kondisyonlu ve güçlü bir kişi daha geç yorulur. Yaşa göre sağlıklı beslenerek ve düzenli fiziksel aktivite ile kas kuvvetini artırmak ve korumak yorgunluğun önüne geçebilir.

Sebzeli Pikan Gremolata

Kış mevsimiyle beraber günden güne soğuyan havalar ve artan hastalıklarla baş edebilmek için bağışıklık sistemimizin güçlü olması gerekiyor. Bu mevsimde sağlıklı beslenmenin temelini oluşturan sebzeler, içerdikleri doğal vitaminler sayesinde hastalıklarla savaşmamızda büyük destek. d.ream Akademi Profesyonel Şefleri'nin hazırladığı 'Sebzeli Pikan Gremolata' tarifi sofralarınıza sağlık getiriyor.

Malzemeler:
- 50 gr. bebek havuç
- 50 gr. kara havuç
- 50 gr. kuzugöbeği mantarı
- 2 adet bebek enginar
- 4 adet taze patates
- 4 adet kuşkonmaz
- 1 adet brokoli
- Su

Tencerede kaynayan suya sebzeleri ekleyin ve sertlik derecelerine göre haşlayın. Haşlanan sebzeleri çıkarıp buzlu soğuk su dolu bir kaba alın. Daha sonra kenara alıp bekletin.

Gremolata için malzemeler:
- 50 gr. panko
- 20 gr. pikan cevizi
- 2 gr. sarımsak
- 1 demet maydanoz
- 1 adet Yedikule marul
- Zeytinyağı
- Deniz tuzu

Panko, sarımsak ve deniz tuzunu 180 °C fırında bekletin. Pikan cevizlerini de aynı şekilde fırınlayın. Daha sonra tüm malzemeleri karıştırın. İçerisine maydanoz ve zeytinyağı da ilave ederek tatlandırın. Kenara ayırdığınız sebzelerin üzerine pikan cevizli gremolata ve Yedikule marul yapraklarını ilave ederek servis edin.

Atoderm Intensive Balm

YOĞUN CİLT KURULUĞUNA SAHİP CİLTLER İÇİN CİLDİN KONFORUNU YENİDEN KURMAYA YARDIMCI BAKIM KREMİ

CİLDİN KENDİSİ

CİLDİN KORUYUCU BARİYERİNİ ONARMASI İÇİN BIODERMA'YA İLHAM VERDİ

BİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

E SADECE ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.biopuan.com

/biodermatr /biodermaturkiye /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Burda
Bebek Ürünleri San. ve Tic A.Ş.

Wee® baby

BEBEKLERİN İHTİYACINI EN İYİ ANNELERİ BİLİR.

Annelerin Tercihi Wee Baby!

www.**weebaby**.com.tr

facebook.com/burdabebek twitter.com/burdabebek Instagram/weebaby_herseyim

Ferin Batman
Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen

ferinbatman
diyetisyenferinbatman
diyetisyenferin

Emziren anneler için beslenme önerileri

Emzirme; anne ile bebeğin sağlığı üzerinde biyolojik ve psikolojik bir etkiye sahiptir. Emzirme sırasındaki enerji ve besin öğeleri ihtiyacı gebelikte olduğundan daha fazladır.

Anne gebelikte iyi beslenmişse, ihtiyaçlarını kısmen karşılayabilecek yağ deposuna sahiptir. Bu yağ deposunun kullanılması ile doğumu izleyen ilk haftalarda anne kilo kaybeder. Gebelik döneminde ideal kilo artışı başlangıç kilonuza göre 8-15 kg aralığında değişmektedir. Gebelikte ağırlık kazanımı fazla olan kişilerde emzirmeyle ağırlık kaybı daha fazla olur. Anneler eski vücut ağırlığınıza dönmek için çok acele etmemelisiniz.

1. Düzenli ve sık emziren bir anne günlük 400-500 kalori gibi fazladan enerji harcar. Bu sizin doğum kilolarınızdan kurtulmanız için en büyük yardımcıdır.
2. Doğum sonrası verilmesi gereken kilo haftada 0.5-1 kg arasında olmalıdır. Toplam süreç ise annenin vermesi gereken kilo miktarına bağlıdır. Bu dönemde şok diyetlerden, düşük kalorili veya tek besin öğesine dayalı beslenmeden, besin kısıtlamalarından uzak durmalısınız.
3. Sütünüzün hem miktarını hem de kalitesini artırmak istiyorsanız günlük ihtiyacınız olan enerji ve protein gereksiniminizi karşılayacak ve çoklu doymamış yağ asitlerinden, vitamin, mineralden zengin bir beslenme programı uygulamanız yeterli olacaktır.

www.takiplionlinediyet.com adresini ziyaret ederek sizin için çok özel bu kitabı inceleyebilirisiniz.

EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME İPUÇLARI

1. Doğumdan sonra bebek emzirilirken çok daha fazla su ve sıvı besin almalısınız.
2. Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir belirtilen miktarlarda düzenli olarak tüketmelisiniz.
3. Günlük olarak en az 2 porsiyon süt ürünü tüketilmelidir.
4. Vitaminlerden zengin sebze ve meyveler diyette her öğün tüketmelisiniz.
5. Omega-3 ve omega-6 yağ asitlerine beslenmenizde yer vermeniz hem yağ yakımına yardımcı olur hem de sütünüzün kalitesini artırmak için önemlidir.
6. Çay–kahve tüketimini azaltmanız gerekir. Fazla içilen çay, kahveden gelen kafein süte geçerek bebeğin sağlığını olumsuz etkiler.
7. D vitamini besinlerle yeterli miktarda alınamaz. Ancak güneş ışınlarının doğrudan yansıması ile sağlanır. Bu nedenle güneşlenmeye özen göstermelisiniz.
8. Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanmalısınız. Doğal besinlerle yeterince alınamayan iyot, ancak iyotlu tuzun kullanılması ile anne sütünden bebeğe geçer.
9. Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Doğru porsiyonlarda bu besinler tüketilebilir.
10. Emziklilik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır.
11. Soğan, sarımsak, brokoli, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir.
12. Günlük alım dozu ve bireyin durumu bilinmeden gelişigüzel kullanılan otlar, besin takviyeleri zararlı olabilir. Bu nedenle süt artırıcı olarak gösterilen her ürünü denemeyin, mutlaka bir uzmana danışın.

Emzirme döneminde beslenme ile ilgili tüm merak ettiklerinizi hazırladığımız "Emziren Annenin e-Kitabı" isimli kitabımızda bulabilirsiniz. ■

baby &me

Yenidoğan

Islak Pamuk Mendil

Pamuk + Saf Su

Alt değiştirme örtüsü hediye

Pipiped hediye

- Alkol ve paraben içermez, dermatolojik olarak test edilmiştir.
- Yenidoğan bebeğinizin cildi ile uyumlu pH değeri.
- Kız ve erkek bebekler için ayrı paketlerde.

0216 325 11 11 | ebebek.com

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

HAMİLELİKTE GERİLEN CİLDİNİZİ NEMLİ TUTUN

Hamilelik döneminde anne adayları fiziksel ve duygusal olarak birçok değişim yaşıyor. Bu değişimlerin en çok iz bırakanlarından biri de hamilelik çatlakları… Liv Hospital Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Deniz Gökalp Kaya "Çatlaklar gebelerin yüzde 90'ında 6-7'nci aydan sonra ortaya çıkarlar. Annesinde gebelik çatlakları olanlarda daha fazla görülmesinin altında genetik geçişin rol oynayabileceğini de düşündürmektedir. Ne yazık ki bu çatlakları tamamen engelleyebilecek sihirli bir krem veya formülasyon yoktur. Cildi her zaman krem ve losyonlar ve yeterli sıvı alımı ile iyi nemli tutmak önemlidir. Bu yüzden gebelerin sıvı alınımını ciddi olarak artırmaları özellikle gebeliğin ikinci yarısında faydalı olacaktır." diyor.

STÉRİMAR™

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.

İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

STE_2017_08_11

%100 Doğal

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

Sadece ECZANELERDE

HER YÖNÜYLE Hidrosefali

Her anne baba, anne karnında büyüyen bebeklerini sağlıkla kucaklarına almayı hayal eder. Ancak bazı hastalıklar vardır ki henüz dünyaya gelmemiş bebeklerde ortaya çıkabilmektedir. Sosyal medyanın geniş kitlelere ulaştığı günümüzde internette gezinirken kafa büyümesi yaşayan yeni doğan bebekleri görüyorsunuzdur. Tıp dilinde "Hidrosefali" olarak tanımlanan bu hastalık aslında sadece yeni doğan bebeklerde ortaya çıkmıyor. Silivri Medical Park Hastanesi Beyin, Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Şevki Gök hidrosefali hakkında bilinmesi gerekenleri anlattı.

Hidrosefali belirtileri

Anne karnında olan bebeklerde beyin odacıklarında genişleme, prematüre doğan bebeklerde peltelik, solunum sıkıntısı, sara nöbetleri, bıngıldakta ve baş çevresinde büyüme, kusma, yeni doğan bebeklerde ve çocuklarda kafa çevresinin büyümesi, bıngıldakta gerginlik ve şişlik, uyuklama hali, kusma, iştah azalması ve daha büyük çocuklarda baş ağrıları, huzursuzluk, okul başarısında düşme, iştahsızlık, kişilik ve psikolojik bozukluklar sayabileceğimiz şikayetlerden bazılarıdır.

Hidrosefali Latince hidro-su, sefali-baş olan iki kelimenin birleşiminden oluşan, beyinde normalde dolaşan BOS yani Beyin-Omurilik Sıvısı'nın fazla yapımı, artışı ve beyin dokusu tarafından emiliminde oluşan bir bozukluktur. Hidrosefali tıp tarihinde çok öncelere dayanan ve tanımlanan bir hastalıklar zincirinin belirtisidir. M.Ö 200. yıllarda Hipokrat tarafından tanımlanmıştır. Günümüze kadar modern tıbbın gelişmesi ile birçok tanım ve tedavi şeklileri ortaya çıkarılmıştır.

Ne zaman ve neden ortaya çıkar?

Hidrosefali anne karnından doğuma, doğumdan ileri yaşlara kadar ortaya çıkabilir. Her dönemde çıkan hidrosefali, o dönemin ismi ile anılmaktadır. Prenatal (anne karnında bebeğin doğumundan önce), postnatal (doğum sonrası), prematür (erken doğan bebek), çocukluk çağı ve ayrıca yetişkinlerde ortaya çıkan hidrosefali mevcuttur. Tüm bu tanımlar ve isimler hidrosefalinin doğum öncesinden yaşlılığa kadar geniş bir yelpazeyi içine aldığını göstermektedir. Hidrosefali ile doğan bebek oranı 1000 canlı doğumda 1-1.5 olarak gösterilmiştir. Aslında orana bakınca küçük gibi görünse de aileler ve toplum için sosyal, psikolojik ve ekonomik olarak ciddi ve onarımı güç sorunlar barındırmaktadır. Böyle olunca modern tıp ile birlikte anne karnından itibaren tanı yöntemleri gelişti ve çeşitlendi.

DOĞUM ÖNCESİ TANI

Özellikle prenatal dönemde ortaya çıkabilecek hidrosefalili bebeklere daha doğumdan önce tanı konulabilmektedir. Her kadın doğum uzmanınca kullanılan ultrasonlar ile anne karnında bebeklerin ventriküllerinin (kafadaki odacıkların) çapları ölçülüp bebeğin gelişimi ile birlikte değerlendirildiğinde tanı konulabilmektedir. Perinatal USG'nin yetersiz olduğu dönemlerde MR tetkikinden de yararlanılmaktadır. Akla şöyle bir soru gelebilir "Acaba MR çektirmek gebelikte güvenli midir?" Biz nöroşirurjenler olarak MR'ın gebelik boyunca çekilebileceğini güvenli bir tanı aracı olduğunu ve şüphede kalınan olguları atlamamak için çekilmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Hidrosefali tek başına bir hastalık olmayacağı gibi birçok hastalıkla birlikte olabiliri. Bunlardan bazıları doğuştan gelişebilecek hastalık olan menigomyelosel, ansefalosel (beynin gelişmemesi), annenin maruz kaldığı enfeksiyonlar (kızamıkçık, CMV enfeksiyonları), Chiari malformasyonları (beyincik sarkması), Dandy Walker sendromu (beynin odacıklarından olan 4. odacığın anormal genişlemesi), prematür bebeklerde oluşabilecek beyin kanamaları ve beyin tümörlerini sayabiliriz. Gördüğünüz gibi birçok neden ve de hastalıkla birlikte olan hidrosefalinin şikayet ve semptomları çocukların yaşlarına göre çok geniş bir yelpazede değişmektedir.

TEDAVİ SÜRECİ

Tüm bu şikayetler tek başına beyin cerrahlarını ilgilendirmemektedir. Psikologlar, çocuk doktorları, kadın doğum doktorları bu hastalığın dönemlerinde bir şekilde bu bebek ve çocukların tanısında yer almaktadır. Hızlı ve etkin tanı ile erken müdahaleler bebeklerin ve çocukların gelişimini sürdürmesinde, daha sonraki yaşlarında gelişebilecek komplikasyonların önlenmesinde çok önemlidir. Modern tıbbın gelişmesi ile birlikte, hidrosefalinin tedavisi ile altta yatan nedenin tedavisi doğru orantılıdır. Şu an beyin cerrahisi pratiğinde en çok uyguladığımız tedavi yöntemleri, kafa içinde artan sıvının dolaylı bir yolla şant (sıvıyı boşaltan hortumlar) ile karın içi ya da akciğere taşınmasıdır. Bunun yanında tıkanıklıkları açmakta kullandığımız endoskopik (kamera) yöntemlerde seçili vakalarda uygulanmaktadır. Gördüğünüz gibi hidrosefali tam bir multidisliner yöntemle tanı konulacak ve tedavisinin yapılacağı bir hastalıktır.

AİLELER DİKKAT!

Burada ailelerimize düşen başlıca görev; gebeliğin başından itibaren kontrollerin sıkı bir şekilde yapılması, doğum sonrası bebeklerinde oluşabilecek yukarda bahsettiğim şikayet ve bulgular için beyin cerrahisi doktorlarına başvurmaları, geleceğimiz olan bebeklerin ve çocukların iyi, sağlıklı, mutlu bireyler olarak yetişmeleri ve yaşamaları için çok önemlidir. ■

Gebelikte uçak yolculuğu yaparken

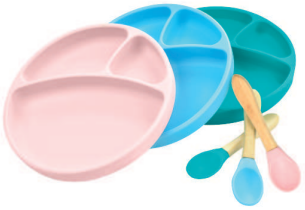
Uçak yolculuğu hamilelikte; kanama, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, çoğul gebelik veya erken doğum öyküsü gibi yüksek risk faktörlerinin olmadığı durumlarda, 36. gebelik haftasına kadar son derece güvenlidir.

Hamilelik sürecinde, kadınlar kendilerine normalden daha fazla özen göstermeye başlıyorlar. Özellikle yedikleri-içtikleri, uykuları ve seyahatleri konusunda çok özenli oluyorlar. Çok gezmeyi seven anne adayları için, uçak yolculukları sorun yaratabiliyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Süleyman Eserdağ, hamilelikte uçak yolculuğunun bazı durumlarda sakıncalı olabileceğine dikkat çekerek şunları söylüyor: "Günümüzde hemen hemen tüm uçaklar, kabin basınç ayarlı oldukları için hamilelikte bir sorun oluşturmaz. Ancak çok küçük uçaklarda, basınç ayarları olmadığı için yüksek irtifada oksijenin azalmasına bağlı sorunlar yaşanabilir. Ayrıca hamilelik sırasında yapılan uçak yolculuklarında, uzun süre rahatsız bir pozisyonda hareketsiz oturmak tromboz (damar içi pıhtısı) ve varis riskini arttırır. Uçuş süresince özel varis çorabı giymeniz, bacaklarınızdaki kan dolaşımını destekler ve damarların şişmesini engeller."

Anne adayları ne zamana kadar uçakla yolculuk yapabilirler?

Uçak yolculuğu hamilelikle birlikte; kanama, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, çoğul gebelik veya erken doğum öyküsü gibi yüksek risk faktörlerinin olmadığı durumlarda, 36. gebelik haftasına kadar son derece güvenli olup, bu kişiler, havayolları şirketleri tarafından da kabul edilebilmektedir. Ancak 36. gebelik haftasından sonra pek çok havayolu şirketi hamile kadınları uçaklarına kabul etmemektedir. Bunun nedeni

Bebeğiniz için en güvenilir oioi



+Yumuşak dokusu sayesinde bebeğinizin damak yapısına zarar vermez.
+Emziği anne göğsü benzer tasarıma sahiptir. Anne teni hissi veren en yakın malzemedir. Bebeğin sakinleşmesini sağlar ve güven hissi verir.

+Güvenilir malzemesi sayesinde tabak ısındığında diğer malzemeler gibi kanserojen madde salınımı yapmaz.

+Yumuşak bir yapıya sahip olduğu için bebeğin damak yapısına zarar vermez.
+Esnek yapısı sayesinde bebeklerin ince motor becerilerinin gelişimine yardımcı olur.

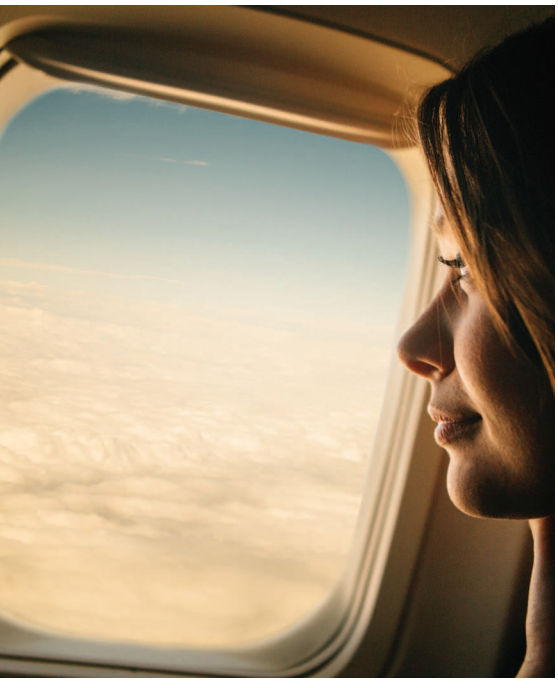
+Elastik yapısı sayesinde bebeğin boynuna ve cildine rahatsızlık vermez.
+Su geçirmeme özelliğine sahiptir.
+Kilit sistemi sayesinde çantada daha az yer kaplar.

Sağlıklı Silikonun Özellikleri

+En sağlıklı ve güvenilir malzemeden (camın yumuşak formundan) üretilmiştir.
+Kanserojen madde ve PVC içermez. Petrol türevi değildir.
+Leke tutmama özelliğine sahiptir. Kolay temizlenebilme özelliği sayesinde hijyeniktir.
+Alerjik reaksiyona neden olmaz.

anne ya da bebek açısından ortaya çıkabilecek olan riskler değil, olası bir doğum durumunda havayolu şirketinin, havadayken yaşanacak bir doğum nedeniyle risk almak istememesidir. Uçak bileti satan acenteler, rezervasyon sırasında hamile olup olmadığını ya da beklenen doğum tarihinin ne zaman olduğunu sormazlar, ancak uçağa binmek üzere kapıya gidildiğinde, tatsız bir sürprizle karşılaşılabilir. Eğer beklenen doğum tarihine bir hafta ya da daha az kalmış ise, havayolu şirketi o kişiyi uçağa almama hakkına sahiptir. ■

Uçağa biniş sırasında sorun yaşamamak için, doktorunuzdan uçak yolculuğu yapmanızda bir sakınca olmadığına dair rapor almanız uygun olacaktır.



Uçağa binecek olan hamilelere öneriler:

✔ Herhangi bir yerde uzun süre oturmak, bacaklarınızdaki kan dolaşımını etkiler ve ayak ile bileklerde şişmelere neden olabilir. Bu nedenle her 1,5 -2 saatte bir ayağa kalkıp, koridorda yürüyüş yapmalı ve kan dolaşımınızı canlandırmalısınız. Bu kısa yürüyüşler sırasında bacaklarınıza germe egzersizleri de yaptırabilirsiniz.

✔ Yolculuk sırasında otururken de bazı germe hareketleri yaparak, uzun süreli oturmanın olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz.

✔ Germe egzersizleri için; oturur pozisyondayken bacaklarınızı iyice ileriye doğru uzatın, topuklarınız merkez olacak şekilde, ayağınızı yavaşça kendinize doğru kuvvetlice çekerek baldır kaslarınızı gerin. Daha sonra ayak bileklerinizi sağa - sola çevirin ve parmaklarınızı açıp kapatın.

✔ "Dehidratasyon" yani vücudun susuz kalması durumu, gebelik için oldukça zararlı bir durumdur. Özellikle yaz günlerinde, seyahatleriniz sırasında bol miktarda sıvı almaya özen gösterin, ancak musluktan akan suları asla içmeyin.

✔ Eğer yanınızdaki koltuk boşsa, ya da uçak içinde yan yana iki boş koltuk bulabilirseniz uzunca otararak ayaklarınızı kaldırabilirsiniz.

✔ Uçaktaki kabin basıncı ayaklarınızda şişmeye de neden olabilir. Ayakkabılarınızı çıkararak kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Yürüyüş sırasında, rahat ve sağlıklı olmasa da uçuş süresince, terlik veya rahat bir ayakkabı giymeniz rahatlamanıza yardımcı olacaktır.

✔ Sıkça kaygılanan durumlardan ve sorulan sorulardan birisi de; havaalanına girerken, geçilen güvenlik kapı ve detektörlerinin bebeğe zarar verip vermediğidir. Hava alanlarının girişindeki detektörler, metal detektörüdür ve X ışını ile çalışmazlar. Bu nedenle bu kapılardan güvenle geçebilirsiniz.

✔ Uçak yolculukları, genelde rahatsız koltuklarda yapılan sıkıcı seyahatlerdir. Hamilelik döneminde, yolculuk esnasında çok daha çabuk sıkılabilirsiniz. Hamileliğinizin özellikle son dönemlerinde, çok mecbur kalmadıkça uçak yolculuğundan kaçının.

✔ Özellikle yurtdışı uçuşlarında, gittiğiniz yerdeki sağlık koşullarını ve sunulan sağlık hizmetlerini de araştırıp, bilmenizde yarar vardır.

✔ Uçağa biniş sırasında sorun yaşamamak ve hatta uçuşu kaçırmamak için, doktorunuzdan uçak yolculuğu yapmanızda bir sakınca olmadığına dair rapor alıp, bunu tüm uçuşlarınız sırasında yanınızda taşımanız uygun bir davranış olacaktır.

✔ Bu raporda muayene olduğunuzun ve "72 saat içinde doğumun başlayabileceğine ilişkin bir bulguya rastlanmadığı" ibaresinin belirtilmesi, özellikle hamileliğinizin son dönemlerindeyseniz yararlı olabilir.

ÇOCUKLARIN VE AİLELERİNİN HAYATINI DEĞİŞTİREN KİTAP

MİLYONLARCA ANNE BABA VE ÖĞRETMEN BU KİTABA HAYRAN OLDU

Çocuklar için anne babalarıyla birlikte meditasyon...

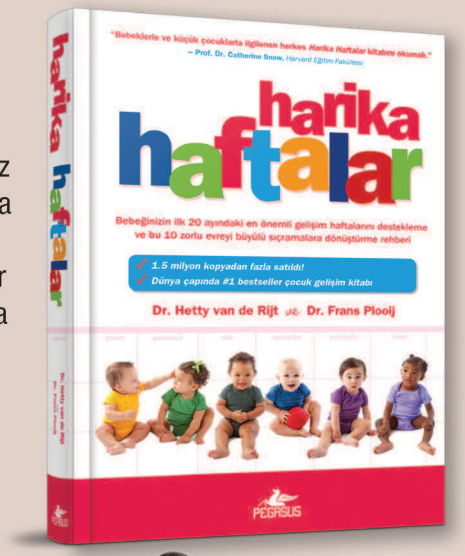
BASİT VE İŞE YARAR BİR YÖNTEM!

Evde ve okulda sakin çocuklar!

Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi

- ✓ *1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!*
- ✓ *Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı*

"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
Prof. Dr.
Philip J. Runkel,
Oregon Üniversitesi

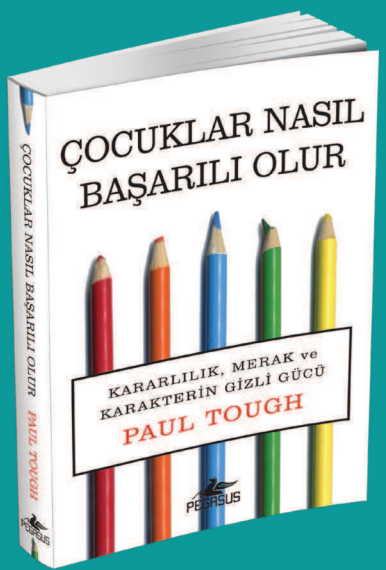


DAHA UYUMLU BİR AİLE ORTAMI İÇİN ÇOCUKLARIN KALBİNE YOLCULUK...

"Çocukları dinlemenin, anlamanın ve tabii ki onlara saygı duymanın önemi... Psikoterapist Filliozat, bizi çocukların iç dünyasına götürüyor ve duyguları açık açık konuşmamız gerektiğine ikna ediyor."
Psychonet.fr

Her anne ile babanın, öğretmenlerin, okul yöneticilerinin, eğitimcilerin, eğitim sistemine karar verenlerin ve çocuklarımızın daha başarılı olmasını isteyen herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap.

**"Mükemmel ötesi…
Kendinizi bu kitapla ödüllendirin."**
Maria Popova



Bazen çocukların hayatları bir sınavdan ötekine yarış atı gibi koşturmaktan ibaretmiş gibi görünür. Sınavlarda başarılı olunca hayatta da başarılı olunacağına inanırız. Peki ya yanılıyorsak?

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

facebook.com/pegasusyayinlari twitter.com/pegasusyayinevi instagram.com/pegasusyayinlari

Gebelik döneminde CİNSEL HAYAT DEVAM EDEBİLİR Mİ?

'Gebelik döneminde cinsel hayat devam edebilir mi?' sorusu anne ve baba adaylarının aklına gelebilir. Baba adayları, ya nasıl davranacaklarını bilmediklerinden ya da yanlış bilgilenmelerden dolayı, eşlerinden uzak durmayı tercih ederler. Anne adayı ise eşinin kendisine olan ilgisini kaybettiğini düşünebilir ve sonuçta ilişki sekteye uğrayabilir. Maslak Acıbadem Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Tansu Küçük konuyla ilgili anne adaylarına ve eşlerine önemli bilgiler veriyor.

Anne adaylarının bir kısmının hamilelik sırasında cinsel istekleri artarken, bir kısmında ise azalma olabilir. Bu, kadının kendisini nasıl algıladığına bağlıdır ve genellikle hormonal değişikliklerin sonucunda değil, psiko-sosyaldir. Bazı hekimler sperm içindeki prostoglandin denen maddelerin düşük ya da erken doğum yapabileceğini söylerler, ancak bu durum kanıtlanmamıştır.
Hamilelik döneminde cinsel hayatın durdurulmasına gerek yoktur. Bebek içinde yaşadığı su kesesi tarafından dıştan gelecek etkenlere karşı korunmaktadır. Rahim ağzında ise sümüksü yapıda bir tıkaç rahim içine sperm geçişini engellemektedir. Ancak, bu sümüksü tıkaç mikrop geçişini engellemez, hasta erkek hamile eşine genital siğil (Human papilloma virüsü), klamidya, uçuk (genital herpes), AIDS ve diğer hastalıkları bulaştırabilir. Erkeklerin gerekirse kontrollerden geçmesi uygun olur. İdrarda yanması olan, boşalma sırasında ağrısı olan erkekler mutlaka incelenmeli ve sonrasında hamile eşi ile cinsel birlikteliği olmalıdır.

HAMİLELİK SIRASINDA CİNSEL HAYATTA NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER YAPILMALIDIR?

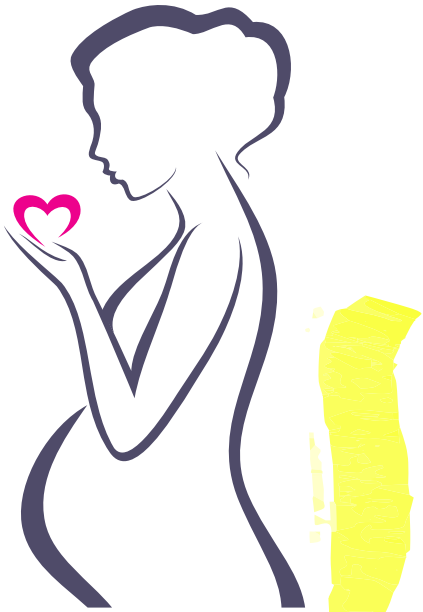
• Anne adayının cinsel dürtüsü gebelik süresince değişken olabilir, ilişkiyi başlatma yetkisi ona verilmelidir.
• Büyüyen karın nedeniyle rahat olunan pozisyonu hamile kendisi seçmelidir.
• Misyoner pozisyonu denen, kadının sırtüstü yattığı pozisyon, 4. aydan sonra tercih edilmemelidir. Bu hem karnın büyüyüp yükselmesi nedeniyle, hem de o pozisyonda bebeğe pompalanan kanın azalabilmesi nedeniyledir.
• Meme başları fazla uyarılmamalıdır. Beyinden oksitosin hormonu salgılanarak erken doğum tehdidi olabilir.
• Orgazmın getirdiği rahim kasılmaları ise kısa ve az şiddette olup doğumu başlatmaz.

Ancak, yüksek riskli gebeliklerde ise cinsel yaşam sakıncalı olabilir.

DOĞUM SONRASI

İster vajinal doğum olsun ister sezaryen olsun, lohusalıkta yani doğumdan sonra 4-6 hafta süresince giderek azalan bir kanama olur. Aynı zamanda epizyotomi ya da sezaryen kesiside iyileşmek için bu süreye ihtiyaç duyar. Bu süre zarfında cinsel hayat durdurulmalıdır. Zaten doğumun getirdiği yorgunluk ve halsizlik, yeni doğan bebeğin bakım ve beslenme ihtiyaçları, gece sık olan uyanmalar anneyi yorgun bırakacaktır. Bebeğin emmesi nedeniyle hassaslaşan meme uçları annenin göğüslerini eşinden uzak tutmak istemesi sonucunu doğurur. Sütle dolu olan memeler kimi zaman ağrı ve ateş de yaparak annenin genel durumunu bozabilir. Doğum sonrasında düşük seyreden hormonlar ve bazen görülen doğum sonrası depresyon benzeri ruh hali anneyi isteksiz yapabilir. 6 haftadan sonra başlayan cinsel hayat ilk zamanlar vajinal kuruluğa bağlı ağrılı olabilir, kayganlaştırıcılar kullanılabilir. ■

Hamilelik döneminde cinsel hayatın durdurulmasına gerek yoktur. Bebek içinde yaşadığı su kesesi tarafından dıştan gelecek etkenlere karşı korunmaktadır.



Şu durumlarda cinsel hayat durdurulmalıdır:

Önceki gebelikte:

• Erken doğum öyküsü olanlar.
• Düşük öyküsü olanlar.

Hali hazırdaki gebelikte:

• Gebeliği sırasında su kesesi açılmış olanlar.
• Vajinal kanaması olanlar.
• Plasentanın aşağıda olduğu durumlar (plasenta previa).
• Rahim boynu yetmezliği olanlar.
• Çoğul gebelik.
• Erkekte cinsel yolla bulaşan hastalık varlığında.

Anne olmaya hazırlanırken DİŞ BAKIMINIZI İHMAL ETMEYİN!

Hamilelik bir kadının hayatının en özel dönemlerinden biridir. Diş Hekimi ve Ortodonti Uzmanı Burak Büyüktürk, bu dönemde yetersiz ağız bakımı nedeniyle diş eti hastalıkları ve diş çürümeleri oluşabildiğine dikkat çekiyor.

Hamilelikle diş sorunlarının sebepleri

• Hamilelik döneminde yeme alışkanlıklarının değişmesi bir etkendir. Özellikle tatlı yeme ihtiyacı artanlarda risk daha fazladır. Ayrıca yemek yeme saatlerinin değişmesi de diş sağlığını etkiler.
• Bulantı ve kusmalar nedeniyle diş fırçalamak genelde unutuluyor. Bu da çürüklerin artmasına yol açabilir. Ayrıca kusması çok olan kişilerde dişlerde aşınmalar da meydana gelebilir.
• Hormonlardaki artış dişetlerini etkiler. Dişetlerinde şişlik, kanama, ağrı oluşabilir.

Diş sağlığı için nelere dikkat edilmelidir?

• Dişler düzenli olarak fırçalanmalıdır. Hamilelik döneminde dişetleri daha fazla etkilendiği için etkin bir plak temizliği çok önemlidir.
• Hamilelik öncesi detaylı bir muayene yapılıp mevcut problemler hamilelik öncesi tedavi edilmelidir.
• Kusma sonrası ağız temiz suyla çalkalanmalı ve en az yarım saat sonra dişler fırçalanmalıdır. Bu dişlerinizde aşınmaları azaltmaya yardımcı olur.
• Fosfor ve kalsiyum açısından zengin besinler tüketilmelidir. Süt ve süt ürünleri, et, balık, yumurta dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
• Ilık tuzlu su ya da ağız gargaraları ile ağız bakımı desteklenmelidir.
• Özellikle hamileliğinizin 3-6 ayları arasında diş hekiminize diş kontrol ve ağız bakımını yaptırmanızda fayda vardır.

Hamileyken diş tedavisi yapılır mı?

Hamileliğin ilk 3 ayı bebeğin gelişim dönemidir ve riskli dönemdir. Bu dönemde zorunlu haller dışında diş tedavilerinden genellikle kaçınılmaktadır. 2. trimester denilen 3-6 ay arası en güvenli dönemdir. Bu dönemde bebeği de etkileyebilecek enfeksiyon ve acil diş tedavileri doktorunuzun da önerileri doğrultusunda tedavi edilebilir.
Son 3 aylık dönem ise hareketlerin kısıtlandığı bir dönem olduğu için koltukta uzun süreli işlem yapmak zordur ve acil durumlar dışında tüm işlemler hamilelik sonrasına bırakılır.

NUH'UN ankara MAKARNASI

NUH'UN GEMİSİ

Anne sevgisi ile kurulmuş
her sofrada
Nuh'un Ankara Makarna

www.nuh.com.tr
www.facebook.com/NuhunAnkaraMakarnasi
https://twitter.com/nuhunankara http://instagram.com/nuhunankara
Tel : (0312) 341 21 00

Jinekolog Dr.
Kağan Kocatepe

Hamilelikte kış enfeksiyonları

Özellikle sonbahar ve kış aylarında üst ve alt solunum enfeksiyonlarına sık rastlanır. Bunlar arasında en sık görülenler üst solunum yolu enfeksiyonları olup kendini hapşırma, öksürük, burun akıntısı, halsizlik ve bazen ateşle gösterir.

Üst solunum yolu enfeksiyonlarının çoğu zararsız olup çoğunlukla tedavi vermeden kendiliğinden geçer. Alt solunum yolu enfeksiyonları ise (bronşit-zatürree) ve özellikle de akciğerlerde oluşan zatürree hamilelik döneminde ciddi seyredebilir. Zamanında müdahale edildiğinde (ateş yükselmesi durumunda) bebeğe zararı olmayan antibiyotik ve diğer ilaçlar gerekli durumlarda kullanıldıklarında, sık görülen bu enfeksiyonların gebeliğin seyri üzerine olumsuz etki göstermesi beklenen bir durum değildir.

NEZLE (RİNİT)

Burun iç yüzeyini tutan, burun tıkanıklığı, hapşırma ve burun salgılarının artmasıyla seyreden nezle, özellikle mevsim

dönümlerinde sık rastlanan bir enfeksiyon türüdür. Nezle virüslere bağlı bir enfeksiyon olduğundan tedavisinde antibiyotik kullanımı gereksizdir. Burun tıkanıklığını gidermek için kullanılan serum fizyolojik içerikli ilaçlar çoğu durumda yeterlidir ve enfeksiyon belirtileri üç dört gün içinde kendiliğinden kaybolur. Nezle kulakla boğaz arasında yeralan kanalları tıkadığında kulak tıkanması ve buna bağlı işitmenin azalması, kulakta dolgunluk hissi gibi rahatszı edici belirtilere, göz yaşı kanalının burun içine akmasını engellediğinde gözlerde yaşlanmaya ve gözlerin kızarmasına neden olabilir. Böyle durumlarda belirtileri gidermek için daha farklı ilaçlar kullanılması gerekebilir.

SİNÜZİT

Yüz kemiklerinin içinde yer alan bazı boşluklara sinüs adı verilir ve burun içiyle bağlantıda olan bu boşlukların tıkanmasıyla oluşan sinüzit durumunda baş ağrısı, burun tıkanıklığı, geniz arkasına akıntı, yüzde dolgunluk hissi, ileri durumlarda ateş ve halsizlik gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Kulak Burun Boğaz muayenesinde veya gebeliği takip eden doktorun muayenesinde kolaylıkla tanısı konan bu enfeksiyon, bakterilerle oluştuğundan tedavisinde çoğu durumda antibiyotik kullanmak gerekir.

ORTA KULAK ENFEKSİYONLARI

Erişkinlerde nispeten ender görülmesine karşın gebelik seyrince orta kulak enfeksiyonlarına rastlanabilir. Genellikle basit bir üst solunum yolu enfeksiyonunun ilerlemesi ve orta kulak boşluğu ile boğaz boşluğu arasında yeralan tüplerin tıkanmasıyla ortaya çıkan bu enfeksiyonda, orta kulak içinde biriken pü, kulak ağrısı, baş ağrısı, duyma güçlüğü ve ateş gibi belirtilere neden olur. Tedavisinde antibiyotik yanında tüplerin açılması için ek bazı ilaçlar kullanılması gerekir.

FARENJİT

Boğaz enfeksiyonu olarak da bilinen bu durumda şiddetli boğaz ağrısı, yutma güçlüğü ve bazen diğer bölgelerin enfeksiyonlarına ait bulgular gözlenir. Tedavide antiseptik etkili gargara ve antibiyotik kullanmak gerekebilir.

BADEMCİK İLTİHABI (TONSİLLİT)

Erişkinlik döneminde nispeten ender görülmesine karşın, anne adaylarında zaman zaman ateşle seyreden bademcik enfeksiyonlarına rastlanabilmektedir. Tüm üst solunum yolu enfeksiyonları arasında en sık ateş yapan, en şiddetli belirtilere neden olan bu enfeksiyon türünün tedavisinde bazı durumlarda enjeksiyon şeklinde antibiyotik kullanmak gerekebilir. Bademciklerde abse gelişmesi durumunda cerrahi müdahale de gerekebilir.

SES TELLERİ İLTİHABI (LARENJİT)

Gebelik döneminde ender görülen enfeksiyonlardan biridir. Ana iki belirtisi ses kısıklığı ve boğaz ağrısıdır. Mutlak Kulak Burun Boğaz muayenesi gerektiren bu durumun tedavisinde antibiyotik ve diğer bazı ilaçları kullanmak ve ses istirahati uygulamak gerekir.

BRONŞİT

Balgam, göğüste dolgunluk-

Üst solunum yolu enfeksiyonlarının çoğu zararsız olup çoğunlukla tedavi vermeden kendiliğinden geçer.

batma hissi, öksürük, öksürükle beraber ağrı ve bazen ateşle seyreden bu enfeksiyon türünde de öncelikle akciğerlerde enfeksiyon olmadığından emin olunduktan sonra antibiyotik ve buğu uygulaması gibi tedaviler gerekebilir. Sigara içilen ortamlardan uzak durulması son derece önemlidir.

ZATÜRREE

Alt solunum yollarını yani direkt olarak akciğerleri tutan bu enfeksiyon özellikle ağır üst solunum yolu enfeksiyonları seyrinde ve grip salgınlarında ortaya çıkabilir. Zatürree belirtileri öksürük, balgam, nefes darlığı, ateş ve göğüs ağrısı şeklinde olabileceği gibi bu belirtilerden yalnızca birisinin varlığında bile yapılan değerlendirmede zatürree tanısı konabilir. Üst solunum yolu enfeksiyonlarının değerlendirilmesinde zatürree şüphesi olan durumlarda tanıyı doğrulamak ve tedaviye yön vermek için akciğer grafisi çekilmesi gerekebilir. Bu durumlarda çoğu zaman kar/zarar oranı film çekilmesi yönündedir ve doktorun bu önerisi kabul edilmelidir. Zatürree tanısı konduktan sonra bazı durumlarda antibiyotik tedavisinin hastaneye yatırılarak verilmesi gerekebilir. ■

Bebek cildi

4 yıl daha fazla korunmalı

Bebeklerin cildi oldukça ince ve narin bir yapıdadır. Bu hassasiyet elastin liflerinin henüz gelişmemiş olmasından kaynaklanır. Bir bebeğin cildinin erişkin cilt yapısına ulaşması yaklaşık 4 yıl sürer. Bu süreçte ailelerin dikkatli olması, özellikle soğuk havalarda çatlak ve pullanmalara karşı önceden önlem alması gereklidir. Konuyla ilgili Memorial Diyarbakır Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Hakan Onur'dan önemli bilgiler aldık.

4 YAŞINA KADAR DAHA FAZLA ÖZEN

Bebeklerin ilk 4 sene cilt yapısına çok daha fazla özen gösterilerek korunmalıdır. Özellikle soğuk kış aylarında bebeklerin cildi soğuk havaya maruz kaldığında çatlaklara, pullanmalara neden olabilir. Ayrıca soğuk hava nedeniyle terleme durumu da gerçekleşmeyince zaten hassas olan bebeğin cildi hızla kurumaya başlar. Bu duruma alerjik bebekler daha çok maruz kalır. Anneler bu duruma çok dikkat etmeli, böyle bir durumda mutlaka uzman bir doktordan destek almalıdır.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN ERKEN TANI ALMASI VE ERKEN EĞİTİM PROGRAMLARINA DAHİL EDİLMESİ İÇİN YAPILAN ÇALIŞMALARA SİZ DE DESTEK OLABİLİRSİNİZ.

ÖÇED

Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği

/ocedorgtr

www.oced.org.tr
bilgi@oced.org.tr

HESAP İSMİ :
ÖZEL ÇOCUKLAR EĞİTİM VE DAYANIŞMA DERNEĞİ
HESAP BİLGİLERİ :
AKBANK MECİDİYEKÖY ŞUBESİ
HESAP NUMARASI (IBAN NO) :
TR970004600133888000174201

KIŞ AYLARINDA BANYO YAPTIRIRKEN DİKKAT!

- Bebeklerin banyo süresi kış aylarında 15 dakikadan uzun olmamalıdır. Soğuk hava zaten bebeğin cildinde kurumalara neden olur, bir de sık yıkamak cildin daha çok kurumasına yol açacaktır. Bu nedenle haftada bir kez banyo yaptırmak yeterli olacaktır.
- Saçlı deri 1 kereden fazla yıkanmamalıdır. Çünkü bebeklerin saç derisi, yetişkinlerdeki gibi hızlıca yağlanmaz, kirlenmez.
- Bebeklerin banyolarında aşırı kurutucu, tahriş edici sabunlar, çözücüler kullanılmamalı, tahriş etmeyen bebek sabunu ve şampuanları tercih edilmelidir.
- Banyodan hemen sonra kullanılacak vücut losyonları bebeğin cildinin normale dönmesini sağlar. Kullanılan losyonlar organik, kokusuz ve renksiz olmalıdır.
- Bebeğin uyku düzeni için, her gün veya iki günde bir banyo yaptırılıyorsa şampuan, sabun kullanılmamalıdır. Ilık suyla yıkayıp hemen ardından hızlıca kurulanmalıdır.
- Eğer banyo sonrası bebeğin cildinde kuruluk ve çatlak olursa mutlaka banyo sonrası losyonlardan destek alınmalıdır.

KALORİFERİN ÜZERİNE ISLAK HAVLU KONULARAK ORTAM NEMLENDİRİLMELİ

Kış mevsiminde havaların soğuk olması nedeniyle evler, iş yerleri, alışveriş merkezleri, toplu taşıma araçları gibi kalabalık alanlar genellikle yeteri kadar havalandırılmamaktadır. Klima, elektrikli soba ve kaloriferler ile ısıtılan bu alanlar nemsiz kalarak bebeklerin cildinde kurumaya, çatlamaya neden olabilir. Bu durum da bebeklerde çeşitli egzama türlerini tetikleyebilir. Bunun önüne geçmek için kapalı ve havasız ortamlarda oda nemlendiricileri kullanılabilir, kalorifer gibi ısıtıcıların üzerine ıslak havlu veya kap içerisinde su konulabilir ve ortam günün belli saatlerinde havalandırılabilir. İdeal ortam ısısının 21-23 derece ve ideal nemin %45-55 arasında tutulması solunum sistemi ve cilt sağlığı açısından önemlidir.

Bunların yanı sıra hava soğuk diye evi havalandırmak ihmal edilmemeli. Sabah ve akşam saatlerin 10-15 dakika ev havalandırılabilir. Böylelikle evdeki nem oranı dengede tutulabilir. Ancak nem oranının çok az olduğu bölgelerde kısa süreli oda nemlendiricileri kullanılabilir.

Kalın kıyafetleri kaşıntı nedeni

Kış aylarında anneler bebeklerinin üşüyeceği kaygısıyla yünlü, kalın giysiler tercih edebilir. Ancak çocuğun üşüyüp hasta olacağı endişesi ile kat kat giydirilen giysiler bebeğin cildinde kaşıntıya neden olabilir. Ayrıca çok kalın giydirmenin bebeği hastalıklara karşı korumadığı da bilinmelidir. Daha çok bebeği rahatsız etmeyen, açık renkli, pamuk içerikli, rahat giyip çıkarabilecek kıyafetler tercih edilmelidir.

Bebeklerin ilk 4 sene cilt yapısına çok daha fazla özen gösterilerek korunmalıdır. Özellikle soğuk kış aylarında bebeklerin cildi soğuk havaya maruz kaldığında çatlaklara, pullanmalara neden olabilir.

GELECEĞİN ALFABESİ DİJİTAL OLACAK!

TEGV'in Algo Dijital Eğitim Programı Başlıyor!

ÜCRETSİZ

TEGV ile Türkiye'nin dört bir yanındaki çocuklarımız, bilgisayar dilini, kodlamayı oyunlarla öğreniyor.

Tıkla.Kodla.Oyna!

algodijital.com

Google.org tarafından desteklenmektedir.

Eğitim Gönüllüleri

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

Kesintisiz ve huzurlu bir uykunun kahramanı; uyku oyuncağı

Bebeğinizin bir uyku rutini tutturması, uzun saatler kesintisiz uyuması, uyurken size ihtiyaç duymamasını sağlamanın en etkili yollarından biri de uyku arkadaşıdır.

Uyku, bebekler için en önemli aktivitelerin başında geliyor. Çünkü yeni doğan bebekler bir günde ortalama 20 saatini uyuyarak geçiriyor. Bu kadar uyumalarının sebebi belki de anne karnında sürekli uyumaları ve dışarda da bu durumu devam ettirmek istemeleridir. Avrasya Hastanesi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ersin Sarı, bebeklerde uyku eğitimi ve uyku arkadaşının önemini anlatıyor.

Bebeklerde uyku her şeydir!

Yeni doğan bebekler günün önemli bir kısmını uyuyarak geçirse de zamanla dış dünyaya adapte olup, çevreden gelen farklı seslere daha duyarlı hale gelen bebekler özellikle de 6. aydan sonra uyku saatleri, 14-16 saate düşer. 1 yaşından itibaren ise uzun bir gece uykusuna ek olarak 1-2 saatlik gündüz uykusuna yatar. 2 yaşından sonra ise bebeğinizin bir uyku düzenine, bunun için de gerçek bir uyku eğitimine ihtiyacı vardır.

UYKU EĞİTİMİNDEN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Siz bebeğinizden kesintisiz uyumasını istiyorsanız, ona bazı şartları sağlamanız gerekiyor. Bu şartlar;

- Çocuğun altı temiz olmalı,
- Karnı tok olmalı,
- Kendi evinde ve kendi yatağında olmalı,
- Bebeğinizin konsantrasyonunu bozacak hiçbir şey olmamalı,
- Yatağı ne sert ne de aşırı yumuşak olmamalı,

• Bebeğinizin üstünde örttüğünüz örtü ağır olmamalı,
• Bebeğinizin yatacağı oda, uygun sıcaklık ve nemde olmalı.

UYKU YÖNETİMDE KABUL EDİLEN EN ETKİLİ 2 YÖNTEM;

Bebeklerde uyku eğitiminde birçok yöntem uygulansa da etkili olarak kabul edilen iki yöntem bulunuyor. Bunlardan birincisi ferber yöntemidir. Bu yöntemde bebeğe çok az müdahale edilir, kendi sistemini kurması sağlanır. Örneğin, bebek ağladığında hemen yanına koşmak yerine kendi kendine susması beklenir. Bu yöntemdeki hedef, bebeğin kendi uyumasını ve yalnız yatmayı öğrenmesini sağlamaktır. Ancak bu yöntemi uygulayabilmenin bazı ön koşulları vardır ki, başta bebeğiniz 7 aydan büyük olmalıdır. Ayrıca ebeveyn olarak sizin de bu konuda kararlı olmanız gerekir. Çünkü bebeğinizin ağlamalarına dayanamayıp, yanına koştuğunuzda verilen eğitimin başına dönmek içten bile değildir. Diğer bir etkili yöntem ise, çocuğa güven ortamı yaratma esasına dayanan co-sleep yöntemidir. Bu yöntem her yaştaki bebek ve çocuğa uygulanabilir. Her ne kadar daha büyük yaşlardaki çocuklara uygulansa da yaş küçüldükçe etki alanı daha da artmaktadır. Bu yöntemdeki en önemli kural, sabırlı olmaktır. Israrcı olmak, ceza yöntemine başvurmak, zorlamak bu eğitimi büyük oranda sekteye uğratabilir. Eğer bu yöntemi uygulamak istiyorsanız bebeğinizin kendini güvende olmasını sağlamak için en az 3 dakika aralıklarla yanında durmanız gerekecektir. Daha sonra bu aralıklar daha da uzayacak ve 20 dakikada bir bakmanız yeterli olacaktır.

AY/YAŞA GÖRE BEBEĞİN GÜNLÜK UYKU SAATİ İHTİYACI KAÇTIR?

• 0-1 Ay: 19-21 saat
• 2-3 Ay: 16-18 saat
• 4-6 Ay: 15-16 saat
• 6-9 Ay: 13.5 -16 saat
• 10-12 Ay: 13-15 saat
• 13-24 Ay: 13-14 saat

UYKU ARKADAŞI BEBEĞİNİZİN GÜVENDE HİSSETMESİNİ SAĞLAR

Bebeklerin uyku eğitimine alışmasında en önemli ögelerden birisi de uyku arkadaşının varlığıdır. Bu doğrultuda uyku arkadaşının amacı;
• Bebeğinizin sizin yokluğunuzda birine sarılıp rahatlaması,
• Kendini güvende hissetmesi,
• Uyandığında arkadaşını yanında görerek onunla oynamaya başlamasıdır.
Bebeğinizi uyku arkadaşına ulaştırmanın en kolay yolu, uyku arkadaşını sadece yatağında vermektir. Bebeğiniz uyuyacağı zaman uyku arkadaşını görürse bu durumu uykuyla eşleştirebilir. Bunun dışında eğer bebeğiniz pusette veya başka bir yerde uyuyacaksa uykuya hazırlanması için uyku oyuncağını verin ki, uyku saatinin geldiğini anlayabilsin.

UYKU ARKADAŞI SEÇERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER;

• Bebeğiniz için alacağınız uyku arkadaşının bez şeklinde olmasına özen gösterin. Bebeğiniz daha kolay alışacaktır.
• Ayrıca yumuşak ve yıkanabilir olması çok önemlidir.
• Uyku arkadaşı bebeğin tutabileceği, eliyle kavrayabileceği boyutta olmalıdır.
• Uyku arkadaşının çocuğun parmaklarıyla oynayabileceği kol, bacak, kafa gibi uzantıları olmalıdır.

UYKU ARKADAŞI NEDEN ÖNEMLİ?

Bebeğinizin bir uyku rutini tutturması, uzun saatler kesintisiz uyuması, uyurken size ihtiyaç duymamasını sağlamanın en etkili yollarından biri de uyku arkadaşıdır. Ayrıca seçtiğiniz uyku eğitim modeli ne olursa olsun, bu noktada işinizi oldukça kolaylaştıracak en önemli yardımcınız uyku arkadaşı olacaktır. Ayrıca size, kokunuza ve varlığınıza alışmışken ayrı uyumanın yarattığı güvensizlik ve korkuyu da yenmesi için uyku arkadaşının büyük bir rolü vardır. ■

Büşra Şen
Uzman Klinik Psikolog

Çocuk ve oyun

Oyunun çocuğun dünyasında önemli bir yeri vardır. Kişilik ve yeteneklerini geliştirmesine fırsat yaratarak onu erişkin dünyasına hazırlar. Çocuk oyun oynadıkça duyguları gelişir, becerileri artar. Çünkü oyun, çocuğun en doğal öğrenme ortamıdır.

Çocuklar arkadaşlarıyla oyun oynayarak; paylaşmayı, yardımlaşmayı, işbirliği yapmayı, sıra beklemeyi, sorumluluk almayı, kurallara uymayı, başkalarının hakkına saygı duymayı ve kendi hakkını korumayı öğrenir. Oyun oynamak çocuklar için, sosyal, fiziksel ve kavramsal gelişim konusunda en iyi eğitim programıdır. Çocuğun atlama, koşma, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziksel güç gerektiren oyunlar oynaması, dolaşım, solunum, sindirim ve boşaltım gibi sistemlerin düzenli çalışmasını sağlamasının yanı sıra oksijen alımı, kan dolaşımı ve dokulara besin taşımasını da artırmaktadır. Ayrıca çocuklar yaşamda kendisini rahatsız eden ve paylaşamadığı durumları oynadığı oyuna yansıtabilmekte ve oyun yoluyla ifade edebilmektedir.

Oyun oynarken çocuklar toplumsal cinsiyet rollerini, iletişim kurmayı, problem çözmeyi öğrenirler. Arkadaşlarıyla oynamak çocuğunuzun "Ben" ve "Sen" kavramlarının farkına varmasını sağlar. Birbirlerinden yeni kelimeler öğrenirler. Yaratıcılıkları gelişir. Benlik saygıları ve özgüvenleri gelişir. Oyun çocuk için aynı zamanda iyileştiricidir. Çocuk oyun içinde öfkesini, üzüntüsünü, kaygısını oyun ve oyuncaklar yolu ile dile getirir.

OYUN OYNAYARAK İLETİŞİMİNİZİ ARTIRIN

Çocuğunuzla oyun oynayarak ona yaklaşma ve duygularını tanıma imkanı bulabilirsiniz. Oyun çocukla iletişim kurmanın en etkili yoludur. Çocuğunuzla oyun oynadığınızda bu durum çocuğunuzun kişilik özellikleri hakkında size bilgi verir çünkü, çocuklar oyun oynarken aslında kendilerini tanıtırlar. Çocuğunuzla oyun oynadığınızda çocuğunuzun gelişmekte olan yönlerini daha iyi takip edebilirsiniz. Oyun çocuğun çevresini tanımasına, anlamasına, bir şeyler öğrenmesine, öğrendiği bilgi ve becerileri pekiştirmesine yarayan önemli ve gerekli bir faaliyettir. Çocuklara güvenli oyun alanları ve oyun zamanları sağlanmalıdır. Çocukların oyunlarına katılmalı ama oyun yönetilmemelidir. Oyun süresi çocukla beraber belirlenmeli ve uyulmalıdır. Çocuğa ev içinde olduğu kadar, açık alanda da oyun fırsatı tanınmalıdır. Çocuğunuzun gelişim düzeyine uygun oyuncaklar seçmeye özen göstermelisiniz. Oyunun çocuğunuzun öğrenmesi, gelişmesi, sosyalleşmesi için gerekli olduğunu ve sizinle ilişki kurması, sizin de onu tanımanız için fırsat olduğunu hiç unutmamanız gerekir. Her gün düzenli olarak oyun oynamak, oyunu onun yönlendirmesine izin vermek, kurallı oyunlarda ise oyunun kurallarını önceden konuşup, bu kuralları takip ederek oynamak çok önemlidir. Çocuğunuz oyun oynarken ortaya koyduğu ürüne değil, neler yaşadığı, nasıl zaman geçirdiği ve neler öğrendiğine bakmak gerekir. Oyun oynayan çocuğun oyunu birden bire kesilmemeli, oyununu tamamlaması için önceden bilgi verilmelidir.

OYUNCAKLAR

Oyuncakların hepsini bir kutuya doldurmak yerine, oyuncaklar özelliklerine göre gruplandırılmalıdır. Çocuğun aynı düzeni sağlaması istenmelidir. Benzer oyuncaklardan çok fazla almak yerine, çocuğun farklı oyunlar kurabileceği çok amaçlı oyuncaklar tercih edilmelidir. Oyuncak alırken çocuğun seçmesine izin verilmelidir.

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİN 6 ALTIN KURALI

Yön Koleji Rehberlik Danışmanı Özde Gül Şen, çocukla doğru iletişimin 6 altın kuralı olduğunu söyledi.

Tutarsızlık güveni zedeler
Ebeveyn önceden tahmin edilebilir şekilde çocuğuna davranmalıdır, tutarlı olmalıdır.

Açıklayıcı olun
Elini yıkamadan sofraya oturmamak gerektiğini açıklayarak yaptığımız bir konuşma çocuk için bir sonra ki seferde bir uyaran haline gelir ve kurmuş olduğumuz iletişim ona istendik davranışları yaptırtabilir.

Cesaretlendirin
Cesaretlendirme sürecinde ona küçük sorumluluklar vererek, lütfen ve teşekkür ederim sözcüklerini kullanın.

Çocuğunuzu dinleyin
Onunla her konuştuğumuzda aktif bir dinleyen olmalıyız. Onu dinleyen tavrımızı baş sallayarak ve göz kontağını daimi tutarak ifade edebiliriz."

Sen değil ben dilini kullanın
Çocuklara uyarılarda bulunurken 'Ben televizyon başında çok uzun süre kaldığını düşünüyorum ve bu durum beni çok üzüyor' şeklindeki bir ifade çocukla aramızdaki iletişim köprüsünü zedelemez.

Beklentileriniz yaşına uygun olmalı
Çocuktan yapmasını istediğimiz şeyler onun gelişim düzeylerine uygun olmalıdır. 2. sınıf çocuğunun 1 saat kitap okumasını istemek, onu kitaptan soğutmaktan başka bir işe yaramaz.

ANNELİK ROLÜ VE EŞ ROLÜ

Rollerinizi unutmayın!

Anne olduğu anda değişir kadınlar. Kendilerini çocuklarına adayan farklı bir ruh haline bürünürler. Oysa öncesinde bir kadın, sonrasında bir annedir. Kadınlığı ve eş olmayı unutmak ise kendisine ve çocuğuna yapacağı en büyük haksızlıktır. Bazen çocuğuna odaklanmış bir anne "en iyi anne ben olmalıyım ve en mükemmel çocuğu ben yetiştirmeliyim" gibi bir ruh haline bürünebilir. Bu ruh hali anneyi ve çocuğunu yormaktan başka bir işe yaramaz. Eğitim ve Aile Danışmanı Nurten Aydın hamilelikle başlayan annelik serüveni, kadın olmak, annelik rolü ve eş rolü hakkında bizleri bilgilendiriyor. İşte Nurten Aydın'ın bizlere aktardığı önemli bilgiler.

ANNELER VE ÇOCUKLARI

Bebek sahibi olmaya karar verilmesi ile birlikte, annelik duygusu oluşmaya başlar. İlk defa bebek sahibi olacak çiftler, özellikle de anne adayları için bu karar gerçekten endişe yaratabilir. Günümüzde kadınların çalışma hayatında olması nedeni ile çocuk sahibi olmanın vereceği ciddi sorumluluk ve iş yaşantısıyla olan dengenin kurulabilmesi anne adaylarını oldukça endişelendirmektedir. Anne-bebek ilişkisi hamilelikle başlar Bu ilişki hamilelikle başlar.

Anne, artık karnında taşıyacağı bebek ile bir bütündür. Anne adayının hamileliği sağlıklı olarak tamamlaması, bebeğin sağlıklı olabilmesi için oldukça önemlidir. Bunu bilen günümüz anneleri, hamileliğe duygusal olarak hazırlanıp (özellikle ilk çocuklarda), hamilelikte sağlıklı beslenmeye ve düzenli kontrollerini yaptırmaya dikkat etmekteler. Son dönemlerde, annenin duygusal olarak iyi olmasının bebek için önemi biliniyor. Bu önem veren anneler ellerinden geldiği kadar kendi duygusal hayatlarına da önem veriyorlar. Özellikle babaların da bu konuda eşlerine destek olduklarını görüyoruz.

ANNELİK SADECE İÇGÜDÜSEL BİR YETENEK DEĞİLDİR

Yapılan araştırmalar, anneliğin tümüyle içgüdüsel bir yetenek olmadığını, annelik duygusunun ve davranışının, büyük ölçüde çocuk sahibi olduktan sonra geliştiğini gösteriyor. Hamilelik sırasında başlayan ve bir ömür boyu sürecek olan bu ilişkideki en önemli nokta "bebek sahibi olmaya" yani anneliğe hazır olmak. Annenin hamilelik sırasındaki duyularını, bebeğin hissettiklerini, anne herhangi bir nedenle stres altında ise bebeğin de daha gergin olduğunu, anne mutlu ve huzurlu bir hamilelik geçiriyorsa bebeğin de bunu hissettiğini biliyoruz.

FİZİKİ İHTİYAÇLARI KARŞILANAN BEBEĞİNİN TÜM İHTİYAÇLARI KARŞILANMIŞ DEĞİLDİR

Doğumdan itibaren bir bebeğin sadece temel ihtiyaçlarının karşılanması yeterli değildir. Doğumdan itibaren kişiliği de oluşmaya başlayacak olan bebeğin en temel ihtiyacı "SEVGİ"dir. Bir bebeğin ilk seveceği ve güveneceği kişi annesidir. Annenin göstereceği bu sevgi ve yakınlık, bebeğin güven duygusu kazanmasını sağlar. Bazen

Doğumdan itibaren kişiliği de oluşmaya başlayacak olan bebeğin en temel ihtiyacı "SEVGİ"dir. Bir bebeğin ilk seveceği ve güveneceği kişi, annesidir.

sürekli ağlayan bebekler görürsünüz. Oysa karınları toktur, gazları çıkartılmıştır ve altları temizdir. Anne kucağına alır; bebek susar, yatağına koyar; bebek ağlamaya başlar. Bebeğin neden ağladığı bir türlü anlaşılamaz. Eğer ağlamalar, kucağa alındığı zaman bitiyor ve bebekte rahatlama oluyorsa bilin ki, sıcak bir temas, yani sevginizi hissetmek istiyordur.

BEBEK İÇİN ANNESİ HER ŞEYDİR

Annenin emzirirken, altını temizlerken kucağına aldığındaki sevgi gösterisi, dokunması, gülen yüzü ve sıcaklığı bebeği olumlu etkiler. Bu sevgi dolu davranışlara bebekte çıkardığı sesler, gülen yüzü ve sakinliği ile karşılık verir. Bu sevgi göstergesi, beslenmesi kadar önemlidir ve bebeğin sağlıklı gelişimi için ruhsal açıdan en önemli besindir. Anneler için bebek bakımı, bazen çok ağır bir yük olarak algılanır. Ağlamasın ya da ağlaması bir an önce bitsin diye meme verilir. Bazen anneler altını sık sık değiştirmek zorunda kaldıklarında öfkelenirler, kustukları zaman sinirlenirler, gazlarını çıkaramadıklarında kızarlar ve bütün bu bakım işlerinin bir an önce bitmesi isterler. Bazen, anne kendini o kadar yetersiz hisseder ki; bebek ağlayınca panik olur, tekrar meme verir, tekrar bezini değiştirir. Bazen temel bakım ihtiyaçları o kadar doğal yapılır ki sonuçta, bebek bunların hepsini hisseder.

EN İYİ - MÜKEMMEL ANNE OLMAK

Bazı anneler mükemmel çocuklar yetiştirmek isterler. Bunun için de mükemmel anne olmak adına çaba harcarlar. Oysa mükemmel anne ya da en iyi anne olmak abartılı bir anlayıştır. Bu anlayışta olan anneler 'çocuğuma mükemmel bakacağım' diye, anneliği abartılar ve bunun sonunda hem kendilerine, hem çocuklarına, aynı zamanda evliliklerine de zarar verirler. Kendilerinden başkasına, hatta eşlerine bile güvenmezler, eşlerine bile çocuklarını emanet etmek istemezler.

Mükemmel-en iyi anne olmak isteyen anneler, gösterdikleri bu çabanın karşısında mükemmel çocuklar yetiştirmek isterler. Her şeyi düzenli yapmak isterler. Sürekli çocuklarını gözlemlerler, hata yapmalarına izin vermezler. Çocuklarını sürekli eleştirirler ve çocuklarının 'kendileri' olmasına izin vermez, onları kendi istedikleri kalıpların içine sokmayı isterler. Bu tarz yetiştirilen çocuklarda güven duygusunun gelişimi beklenemez. Yaş büyüdükçe, yetişkine olan bağımlılık azalır.

Mükemmel anne, etrafın beklentilerine değil, çocuğunun ihtiyaçlarına yerinde ve zamanında cevap verebilen annedir.

AŞIRI KORUMACI İSENİZ, MUTLAKA BUNU DEĞİŞTİRMELİSİNİZ

Bebekler ilk doğdukları zamanlarda beslenme, temizlik, korunma gibi pek çok yönden bir yetişkine bağımlıdırlar. Ancak emekleme, yürüme ve tuvalet eğitiminin kazanılması ile yani kendi işlerini kendileri yapabilecek düzeye geldikçe, yavaş yavaş bağımsızlık kazanmaya başlarlar. Bebeklerin zaman içinde büyümeleri ve kendilerine yetebilecek duruma gelebilmeleri için fırsatlar verilmeli, sürekli tedirgin olmak yerine, kendi başlarına yapabilecek işlerde destek olunmalı, çocuk yardım istediği zaman yardım edilmeli ve kendini ispat etmesine izin verilmelidir. Aşırı koruyucu ortamlarda yetişen çocuklarda, yaşam boyu; hep birileri tarafından desteklenmek, yardım edilmek, korunmak, teselli edilmek ve onaylanmak gibi davranışları isteyeceklerdir.

'HER ŞEYİNLE SENİ SEVİYORUM' DİYEBİLMEK...

Çocuğun güven duygusunun kaynağında, bu koşulsuz sevgi yatar. Çocuğa verilen mesajlar "Çok iyi notlar alamasan da, çok dağınık olsan da, iyi resim yapamasan da, her şeyinle seni seviyorum" olmalıdır. İlk kez denediği bir şeyi yapmak için çaba gösterdiğinde; ne kadar yapabildiyse, onunla takdir etmek, ona inandığınızı hissettirmek, yapamadıkları ile değil yapabildikleri ile onu takdir etmek hem anneyi hem de çocuğu rahatlatacaktır. Yapabildikleri ile övgü alan çocuklar, daha da cesaretlenecek ve belki hiç yapamadıklarını yapacak ya da yanlış yapmakta olduklarını dahi düzeltme yolunu seçecektir.

"SEN SEVERSEN YAVRUNU, O DA SEVER YAVRUSUNU"

Aşırı koruyucu bir ortamda yetiştirilmiş anne babalar kadar, aşırı uçta olup, aşırı ihmal edilmiş anne babalar da korumacı olabiliyorlar. Başka bir şekilde kendi ebeveynlerinden aşırı sevgi görmüş bir anne, sevgiyi biliyor ve çocuğuna verebiliyor. Ancak kendisi yeterli sevgi almamış bir anne ise, sevgiyi vermekte ya da nasıl vereceğini bilmekte zorlanabiliyor. Bir annenin çocuğuna özenle bakabilmesi, sağlıklı, sevgi dolu bir tutum sergileyebilmesinin de, kendisinin mutlu olmasına bağlı olduğunun unutulmaması gerekiyor. Unutmamak gerekiyor ki, sevgi sadece yaşanmaz, aynı zamanda öğretilir de. Çocuğunuza karşı sevecen bir tutum içinde olmak, çocuğun hayatında sevginin canlı tutulmasını sağlar. Sevgi, sert ve öfkeli olarak değil; yumuşak bir tutumla ve çocuğunuzu anladığınızı göstererek, olumlu sözcükler kullanarak ve onu yüreklendirilerek öğretilir.

AŞIRI SEVGİ GÖSTEREN ANNELER

Bu anneler doğum ile birlikte, çocuğuna aşırı düşkündürler. Biraz ağlasa doktora götürürler. Yürümeye başladığında 'düşer' diye kaygılanırlar. Dişleri çıktığında bile yiyecekleri ezerek verirler, doyduğunu söyleyen çocuğa inanmaz 'Aman aç kalmasın' diye kendileri yedirmeye çalışırlar. Vitamin alsın diye birçok şeyi bir arada karıştırılmış, garip besinleri vermeye çalışırlar. Korkularından dolayı çocuğun odasında yatmayı ya da çocuklarını kendi yataklarına almayı tercih ederler. Aşırı sevgi gösterileri, hep davranışa yöneliktir ve bir süre sonra böyle yetiştirilen çocuklar, anneleri ya da yanlarında bir yetişkin olmadan hareket edemezler. Annelerinin kendileri için en iyisini düşündüğüne, kendilerini ikna ederler. Bu şekilde yetiştirilen çocuk ya çok öfkeli ve asi oluyor ya da öfkesini göstermeye, itiraz etmeye gücü yetmiyorsa, itaat ediyor gibi görünüyor. Ancak içlerinde yaşadıkları sıkıntı uygun bir zaman bulunca kendini göstermeye başlıyor. Mesela çocukluk döneminde itaat eden bir çocuk, ergenliğe geldiğinde öfkeli ve asi bir ergen olabiliyor.

ASLINDA İŞİN İÇİNDE BİRAZ DA REKABET VAR

Akraba ya da arkadaş grupları içerisinde bir araya geldiklerinde, ne kadar mükemmel bir anne olduklarını göstermek için çocuklarını "kullanıyorlar". Mükemmel/en iyi/en ilgili annenin, başarılı çocuklar yetiştireceğini kanıtlamaya, aslında kendilerini ispatlamaya çalışıyorlar. Çocuğun yeteneğinin ne olduğunu bilmeden değişik kurslara götüren, özel dersler aldıran, okul ödevlerini yaparken bizzat yardım eden anneler 'çocuğu için her şeyi tek başına üstlenmiş' olarak ifade ediyorlar. Yapılanların hepsi "hatalı" demiyorum ancak, yapılanların karşılığında mükemmel, çok başarılı çocuk beklemek ve bunun için çocuğu zorlamak oldukça hatalı. Sosyal çevresine mükemmel görünmek için bu kadar strese girmek, maalesef anne çocuk arasındaki ilişkiyi zedeliyor. Mükemmel anne, etrafın beklentilerine değil, çocuğunun ihtiyaçlarına yerinde ve zamanında cevap verebilen annedir.

BEBEĞİN İHTİYAÇLARINI KARŞILARKEN BUNLARI SEVGİYLE YAPIN:

- Bebeğinize bakmanın tadını çıkarın.
- Bebeğinizin karnını doyururken bunu sevgi ile yapın.
- Yorgun olduğunuzda bile, duygularınızı davranışlarınızla bebeğinize yansıtmayın.
- Bebeğinizin sevgi ihtiyacını karşılayın ve bunun sürekli olmasını sağlayın.
- Öfkeli ve sinirli iseniz, eşinizden yardım alın.
- Sizin davranışlarınızın çocuğunuzun kişilik gelişiminde ve güven duygusunun kazanılmasında önemli olduğunu unutmayın.
- Yanınızda size yardım eden kişiler de olsa, bebeğiniz için ayrıcalıklı olduğunuzu her zaman hatırlayın.

ANNE VE ÇOCUK ARASINDAKİ KALİTELİ ZAMAN GEÇİRME

Özellikle çalışan anneler; çocukları ile fazla zaman geçiremediklerini, ev hanımlarının bu konuda daha şanslı olduğunu vurgularlar. Hatta ev hanımlarının çocuklarının daha şanslı olduğunu düşünerek vicdan azabı duyarlar. Son dönemlerde kaliteli zamanın, zamanın uzunluğu ile değil, niteliği ile ilgili olduğu daha net anlaşılmaya başlandı. Ama yine de tam anlamıyla uygulamaya başladığını söylemek biraz zor. Çünkü çocukla birebir geçirilecek vakitlerde, ne yapılacağının kararını yetişkinin verdiğini, çocuğun çok fazla söz hakkı olmadığını görüyoruz. Oysa kaliteli zaman, çocuğun ihtiyaçlarını gidermeye yönelik olmalıdır. Çocuk, o anda sizinle birlikte ne yapmak istiyorsa yapmalı, ne olmak istiyorsa, o olmalıdır. Buradaki amaç; birlikte keyifli vakit geçirmek, gülmek, oynamak ve birbirine sevgi ifadelerinde bulunabilmektir. Siz yemek yaparken çocuğunuzun size yardım etmesini istemeniz bir zorunluluktan kaynaklanıyorsa, burada kaliteden bahsetmek mümkün olamaz. Ancak çocuğunuzla beraber bir şeyler yapmaya, örneğin kek yapmaya, onun isteği ile karar verirseniz ve bunu yaparken paylaşımlarda bulunursanız, burada kaliteli bir zamandan söz edebiliriz.

AİLE İLİŞKİLERİ SADECE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEN OLMAMALI

Bazı ailelerde çocuk yetiştirmek, ailenin en temel görevi olarak algılanıyor ve her şey çocuğa göre programlanıyor. Bu tarz ailelerde karı koca ilişkilerinde bir süre sonra sürtüşmelere, birbirlerini ihmal etmeye kadar giden bir dizi olumsuzlara yol açıyor. Unutmamak gerekir ki, sevgi ile büyütmek istediğiniz çocuğunuzun, öncelikle mutlu bir aileye ihtiyacı vardır. Mutlu bir aile, anne ve babasının arasındaki mutlu ilişki ile oluşur. Mutlu bir aile ortamı yaratmak için, bir annenin annelik rolü ile eş olma rolünü birbirinden ayrı tutması ve ikisine de aynı özeni göstermesi gerekir.

"Yaşam kendimizi geliştirdiğimiz bir yol"

ZEYNEP SEVER DEMİREL

Fenerbahçe kalecisi Volkan Demirel'in güzel eşi, Yade ve Yeda'nın tatlı annesi Zeynep Sever Demirel, röportaj yaptığım ve beni şaşırtan nadir annelerden biri oldu. Tescilli bir güzel olan Zeynep hanımın güzelliği ön planda tutmayan ve mental gelişimi önemseyen tavrı, çekime bakıcısı olmadan annesiyle birlikte gelmesi, çocuklarına kendi bakması ve hiç bakıcı desteği almaması gibi pek çok neden sayabilirim size. Ama sanırım en önemli neden mütevazi ve samimi tavırları…
İşte her yönüyle Zeynep Sever Demirel…

Röportaj: Pınar Eslek
Fotoğraf: Gözde Kumru Gedikoğlu

Normal doğum tercih eden ünlü annelerdensiniz? İlk doğumun nasıldı?
İlk doğumumu normal yolla ama suni sancı verilerek ve ağrıların başlamasıyla epidural anestezi alarak yaptım. Epidurali aldıktan sonra ağrıları hissetmemek bana çok değişik geldi. Doğum sonrası yaşadığım şişkinlik, epidural iğnesinin belimde yarattığı ağrı gibi etkiler beni olumsuz yönde etkiledi.

Bu olumsuzluklara rağmen ikinci doğumunuzu da normal doğumla yaptınız.
Zaten ben her zaman doğal olandan yanayım. Çocuklarıma da her şeyin doğalı vermek, hemen ilaçlara başvurmamak gibi bir yapım var. Tüm bunların etkisiyle araştırdım ve suyun doğum sırasındaki rahatlatıcı etkisini iyice gördüm. Suda doğum yapmaya karar verdim.

Peki eşiniz bu duruma ne tepki verdi? Özellikle de evde doğum yapma fikrine…
Aslında Volkan dahil herkes çok şaşırdı ilk duyduklarında. Ama o da benim kafamda. Zaten anlattım doğal olan bu, eskiden insanlar evlerinde doğuruyordu. Doğum zaten doğal

Hamilelik dönemi ve çocuk bakımı çok kişisel tecrübeler. Bu süreçlerde ben herkese kulaklarımı tıkadım ve hep içimden geçenleri yaptım.

ve medikal olmayan bir şey. Bir de hamileliğim son günlerinde enteresan bir olay yaşadım. Bir kafede otururken yan taraftan bir ses geldi, dönüp baktım bir kedi doğum yapıyor. İlk defa böyle bir şeye şahit oldum ve bunu beni inanılmaz etkiledi. O an da dedim ki; bu doğanın kanunu ve ben bunu neden değiştireyim?

Dönüp baktığınızda verdiğiniz karar size ne hissettiriyor?
Doğum anında hisler elbette çok farklı oluyor. Doğum sancısı çekerken bir an "Neden böyle bir şey yapıyorum?" dedim. Ama 20 dakika sonra hiçbir şey olmamış gibiydi. Şimdi sorsanız normal doğumla ve evde üçüncü, dördüncü doğumumu da yaparım. Ama elbette normal doğum yapmak için hiçbir engel yoksa.

İkinci çocuk kararını nasıl verdiniz?
Aslında karar vermedik, planlı bir hamilelik değildi. Ben hiç çocuktan iki çocuklu hale geldim. Plansız oldu ama çok güzel oldu. Aslında yapı olarak hayatımı gelişigüzel yaşarım ve plan yapmam.

Bu durumda aklıma şu soru geliyor? Hiç çocuk derken ilk bebeğinize nasıl karar verdiniz?
Biz evliliğimizin 3 yılını çocuksuz yaşadık, sonrasında "Acaba olsa mı?" dediğim süreçte hamile kaldım.

Az önce konuşurken ben bebeğimin uyumamasından şikayet ettim. Sizin de bu tip sıkıntılarınız olmuş. Nasıl başa çıkıyorsunuz?
Uykusuzluk en zoru. Ona yapacak pek bir şey yok, yavaş yavaş düzelecek diye düşünüyorum. Mesela Yeda'nın uykusu yavaş yavaş düzene girmeye başladı.

Kardeş kıskançlığı oluyor mu?
Bunun bir matematiği yok bence, çocuktan çocuğa değişiyor. Ben Yade'nin yanında kardeşini sevmemeyi bebeğe haksızlık olarak görüyorum. Ona tüm kalbimizle sevgimizi verdik

ve hala vermeye devam ediyoruz. Ben Yeda'yı severken ablasını çağırıyorum onları yakınlaştırıp birlikte seviyoruz, altını değiştirirken "Hadi bana yardım et, bezini getir" gibi yardımlar istiyorum. Zaten kız çocukları çok anaç oluyorlar ve sorun yaşamıyoruz.

Yade anne baba ilişkisinde en çok kimi kıskanıyor?
Babasına çok düşkün ve babasını kimseyle paylaşmak istemiyor. Benimle yarış halinde, biri onun yanında bana iltifat ettiğinde tepki veriyor. Bunlar çok normal tepkiler onun yaşı için, ben de bu anlarda yaptıklarını görmezden geliyorum ve onun üstüne gitmiyorum.

2 çocuklu bir aile olarak eşler arası ilişkiniz nasıl ve Volkan bey nasıl bir baba?
İlk çocukta baya vurgun yedik. İkimizde tamamen çocuk odaklıydık, bir baktık ki biz sadece anne baba rollerimizin içindeyiz, konuştuğumuz her konumuz çocuğumuzla ilgili. İkinci çocuğumuz olunca bunları yaşamadık, rahat bir şekilde devam ediyoruz hayatımıza. Artık eşimle bol bol birlikte dışarı çıkıyoruz, zaten çocuklarım anneme emanet ve benim gözüm arkada kalmıyor. İlk çocukta kızımı bırakıp dışarı çıkmak istemiyordum. Eşimin babalığına gelirsek 10 üzerinden 10. Asla hakkını yiyemem. Volkan'ı tanımayan ama onunla önyargısız birkaç saat sohbet eden bir insanın "sevmedim" demesi mümkün değil. Küçük bir örnekle Volkan'ın dışarıya yansıyan imajından yola çıkarsak, evde otoriter ve kuralcı olan benim. İlişkimizde daha sinirli olan tarafta benim. Anlayacağınız dışarıya yansıyan imajı gerçek değil.

> Bütün hayatın kendini değiştirmekten ibaret olduğunu, yaşamın kendimizi geliştirdiğimiz bir yol olduğunu düşünüyorum.

Sizin de dışarıdan bakıldığında bir imajınız var. Hamileyken, doğum yaparken veya iki çocuklu haliyle hep bakımlı ve hep güzel... Sizi zorlayan şeyler olmadı mı?
Olmaz mı? Mesela doğum kilolarım... Her iki hamileliğimde de çok kilo aldım. İlkinde 22 kilo aldım, diğerinde çok dikkat ederek beslendim ama 21 kilo aldım. Doğum sonrası beni aldığım kilolar depresyona soktu diyebilirim. İkinci doğumum üzerinden 4,5 ay geçmiş olmasına rağmen hala 5 kilo fazlam var. Ama sanırım yapısal olarak şanslıyım ve bunu çok göstermiyorum. Şunu da söylemeliyim ki kendime karşı katı ve eleştirel olabiliyorum.

Çok mu katısınız?
Katı ama en önemlisi çok temkinliyim. Kendimle uğraşmayı ve yeni olan her şeyi denemeyi sevmem. Yani şu krem çıkmış deneyeyim, şu bakım güzelmiş deneyeyim gibi şeyler yapmam. Yıllardır aynı ürünleri kullanırım ve en çok doğal olan şeylerden yanayım. Öyle bir dünya da yaşıyoruz ki insanlar sürekli bir şeyler almaya itiliyor. Yapı olarak sorgulayıcı bir insan olduğum için önüme sunulan her şeyi hemen kabullenmem, hep sorgularım. Kafayı güzellikle bozmadığım için de her şeyi denemem.

Hiç öyle görünmüyor? Tescilli bir güzelsiniz ama sanki bakımla ve güzelliğiyle çok ilgili bir insan gibi görünüyorsunuz?
Aksine, şimdi bana sorsanız "Kızın böyle bir yarışmaya katılsın ister misin?" cevabım hayır olur. O zamanki kafa yapım şu an ki kafa yapımdan çok farklı. O zaman benim için güzel olmak çok önemliyken, şimdi benim için farklı şeyler

Anne olduktan sonra öğrenci olmak nasıl bir duygu?
Çok güzel bir duygu. Her işte bir hayır var, benim mental evrimim yeni yeni tamamlanıyor. 21 yaşında üniversiteye gitseydim belki bu kadar istekli olarak derslere gitmezdim ve dersler bu kadar bana işlemezdi. Şimdi ise ne istediğimi çok iyi biliyorum.

Neden sinema televizyon?
Fotoğrafçılık eğitimi aldım ve fotoğrafçılığın yeri bende ayrıdır. Film izlemeyi de çok seviyorum ve film kültürümün de iyi olduğuna inanıyorum. Çocukluğumdan beri sinemacı olacağımı ve kameranın arkasında çalışacağımı söylerdim.

önem kazandı. Yaşım ilerledikçe dış görünüşe odaklanmam azalıp, mental yapıya odaklanışım arttı. Bu insan ilişkilerime de yansıdı. Bu da hem yaşla hem de kendini geliştirmekle alakalı. Ben bütün hayatın kendini değiştirmekten ibaret olduğunu, yaşamın kendimizi geliştirdiğimiz bir yol olduğunu düşünüyorum. Böyle düşününce de her şey zamanla değişiyor ve yerine oturuyor.

Bu geliştirme sürecinde mi okula başlamaya karar verdiniz?
Belçika'dan gelip evlendiğimde 21 yaşındaydım, okulumu bıraktım ve Türkiye'ye yerleştim. Sonrasında denklin olayları çıktı, onları bekledim bir süreç geçirdim ama benim okula devam edeceğim zaten buraya geldiğimde de belliydi. Sonrasında hamile kaldım ama o bile beni hedefimden uzaklaştırmadı ve Yade 7 aylıkken okula başladım. Bilgi Üniversitesi Sinema Televizyon bölümüne başladım ve şimdi sonuna geldim, okulum bitiyor.

İlk çocukta baya vurgun yedik. İkimizde tamamen çocuk odaklıydık, bir baktık ki biz sadece anne baba rollerimizin içindeyiz, konuştuğumuz her konumuz çocuğumuzla ilgili. İkinci çocuğumuz olunca bunları yaşamadık, rahat bir şekilde devam ediyoruz hayatımıza.

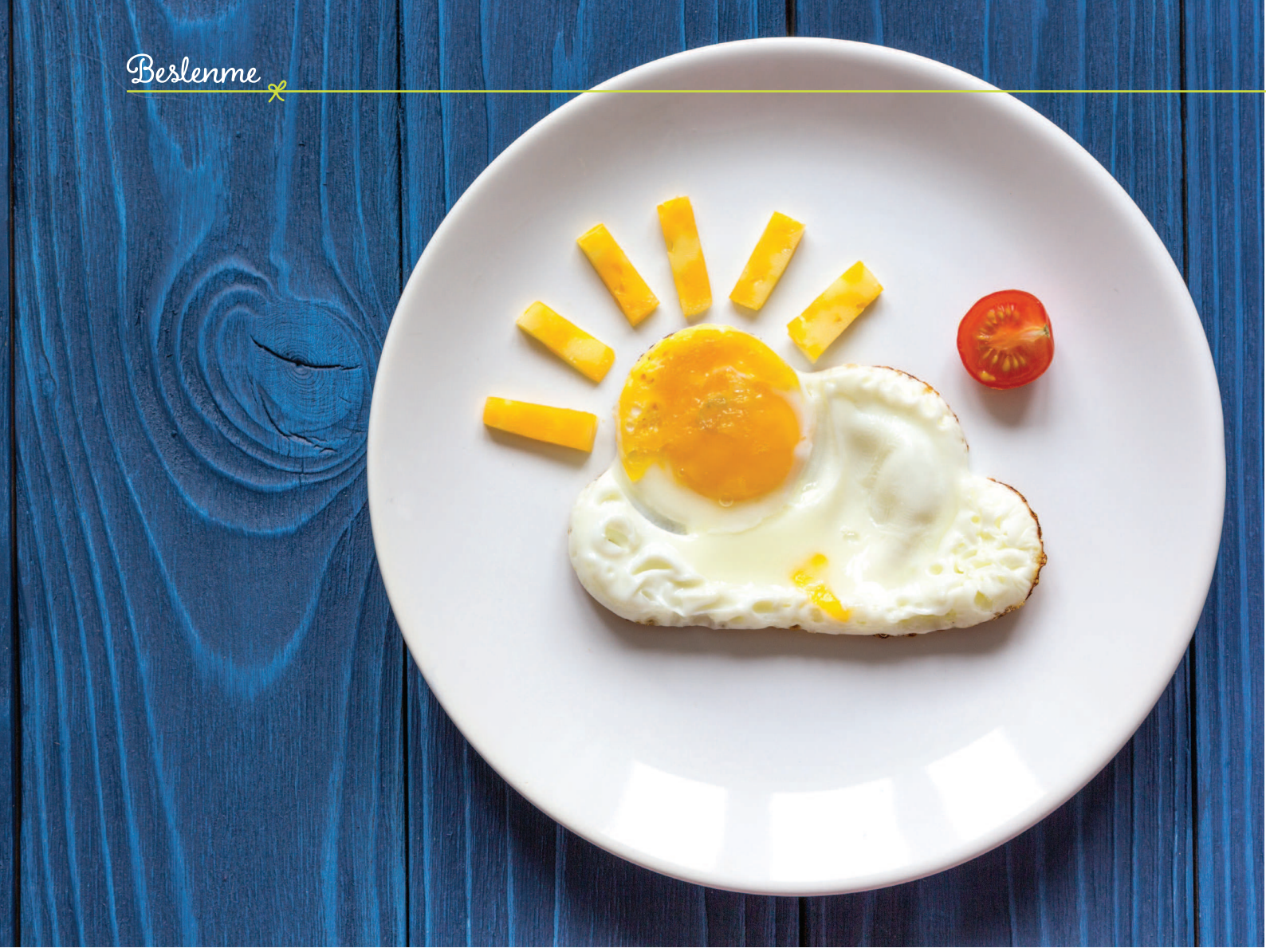
Tescilli bir güzel neden kamera arkasında olmak ister?
Çünkü ben yönetmeyi seviyorum.

Okul bitiyor, planlarınız neler?
Birkaç tane kısa filmim var, onları hazırlayıp festivallere gönderme planım var, bir belgesel projem var. Elbette birkaç yapım işimiz de olacak, yapımcılık planlarımın arasında.

Kamera önünde olmak için teklifler geliyordur, düşünür müsünüz bunu?
Aslında düşünmüyorum, düşünmem için çok hoşuma gitmesi lazım. Daha önce birkaç teklif geldi ama istemedim. Hiç yapmam demem tabii. Kamera arkasında olmak istememe rağmen youtube kanalında ben ön plandayım. Aslında bazı noktalarda pazar gezmeleri gibi dış çekimleri başka biriyle mi yapsak diye düşündüm ancak takipçilerim beni görmek ve benden tüyolar almak istedikleri için hep ben ön plandayım.

Youtube kanalınızla ilgili planlarınız ne?
Ben kanalı açtıktan 3 ay sonra hamile kaldım ve haliyle kanal biraz sekteye uğradı, araya yaz girince de çok ilgilenemedim. Şimdi benim final dönemim ve çocuklar derken yine kısa bir süre ihmal ettim kanalımı. Bunları oturtup kanalı düzenleyeceğim. Bu uzun soluklu bir proje. Zaten gelecek internette ve Youtube kanalım geleceğe bir yatırım.

Son olarak üçüncü çocuğu düşünüyor musunuz? Bir erkek çocuk istiyor musunuz?
"Hiç düşünmüyorum, asla düşünmüyorum" gibi cümleleri kurmuyorum ama ufukta böyle bir fikrimiz yok. İlk hamileliğimde erkek olmasını çok istedim, çevremde hiç kız çocuk yoktu ve erkek çocuklarına alışıktım. İlk çocuğumuz kız olunca elbette ikinci bebeğimizin de kız olmasını istedim. Çünkü benimde ablalarım var ve o ilişkinin ne kadar özel olduğunu biliyorum. Volkan'da hiç böyle bir cinsiyet ayırımı yok ama sanki ikinci hamileliğimde erkek olmasını istedi gibi. Tabii şimdi iki kız babası olmaktan son derece memnun.



Okul konsantrasyonunu arttırmak için KAHVALTI ŞART!

2017-2018 yılı sömestr tatili bitti ve sonunda çocuklarımız tekrar okula başladılar. Elbette tatil sonrası çocuklarımızın yeme düzeni karıştı. "Beden Aklıyla Zayıfla" kitabının yazarı Fevzi Özgönül, tatil dönüşü çocukların konsantrasyonunu arttırıcı beslenme önerilerini paylaşıyor.

Tatillerde geç kahvaltı ve öğlen yemeği atlanarak yenilen akşam yemeği nedeni ile sindirim sistemlerinde tembellik oluşturur. Bu nedenle öncelik, onların sağlıklı ve okul şartlarına uyum sağlayan bir yeme düzenine geçmeleridir.
Atatürk'ün dediği gibi "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur". Bu nedenle sabahları onların ihtiyacı olan gıdaları içeren bir kahvaltı yapmaları çok önemlidir. Hazırlanması kolay olduğu için annelerin tercih ettiği ve çocuklar tarafından da sevilen sadece süt ve mısır gevreği gibi kahvaltılıklar ile kahvaltıyı geçiştirirsek çocuğumuz öğlen yemeği saatine kadar çok acıkır ve aralarda bir şeyler atıştırmak ister. Aralarda atıştırdığı her gıda kan şekerinde oynamalar yaparak okuldaki konsantrasyonunu bozar ve bu da çocuğumuzun okuldaki başarısını etkiler. İşte tam bu nedenle benzer hazır kahvaltılar yerine çocuklarımıza klasik anneanne kahvaltısı hazırlamak bizim görevimiz olmalıdır.
Çocuğunuzun sabah yarım saat daha fazla uyuması onun daha yorgun kalkmasına neden olacak ve acele ile okula gittiğinde yeterince derslerine konsantre olamayacaktır. Halbuki yarım saat erken kaldırıp güzel bir anneanne kahvaltısı yaptırırsanız, kahvaltı ile aldığı taze enerji okuldaki konsantrasyonunu arttıracak, üstelik erken kalktığı için gece de erkenden uykusu gelecek ve o kadar geç yatmayacaktır.
Erken kalkmanın ikinci avantajı ise, çocuğunuz okula gidene kadar uyku modundan çıkmış ve okula ulaştığında ilk derse hazır hale gelmiş olacaktır.
Yataktan kalkar kalkmaz yola çıkan çocuklar yol boyunca uykuya devam ederler. Böylece okula ulaştıklarında daha uyku modundan kurtulamadan derse girmiş olurlar.

KLASİK ANNEANNE KAHVALTIDA OLMASI GEREKENLER

1 dilim ekmek, bir yumurta, peynir, zeytin, biraz domates, salatalık, bir parça meyve, haftada 1-2 gün biraz reçel veya bal (özellikle Pazartesi ve Cuma günleri bal ve reçeli tercih edebilirsiniz).

BESLENME ÇANTASINDA NELER BULUNMALI?

Eğer çocuğumuz okulda yemek zorundaysa ve okulda yemek verilmiyorsa, onun tamamen kantine mahkum olmasını engellemek için aktif dönemde yiyeceği gıdalara gelelim. Çocuğumuza beslenme çantası hazırlayacaksak içerisine koyacağımız gıdalar onun okul şartlarında rahatlıkla yiyebileceği gıdalar olmalıdır. ■

1 Salatayı asla unutmayalım. Salata çocukların en rahat taşıyabileceği gıdaların başında gelir. Fakat salata onların beslenmesi için yeterli olmalıdır. Salatanın besleyici değerini arttırmak içine; peynir, zeytinyağı, haşlanmış tavuk veya kuru köfte tarzı soğuk da yenebilen gıdalar eklenmelidir. Yanına 1 dilim ekmek de koyabilirsiniz fakat benim önerimiz eğer mümkünse birkaç tane çiğ badem, ceviz veya fındık koymanızdır.

2 Öğlen öğününde yenmek üzere bir küçük kap meyve de yemeğe tat ve lezzet verecektir. Bu nedenle meyveyi de unutmayalım.

3 Eğer mümkünse öğlen öğünü için akşamdan pişirdiğiniz zeytinyağlı yiyeceklerden de yanına verebilirsiniz.

ÇOCUĞUM SPORA *ne zaman başlamalı?*

Modern çağ bizler gibi çocuklarımızı da hareketsizleştirdi. Eskiden sokaklarda oynayan, ağaçlara tırmanan çocukların yerini şimdilerde bilgisayar başında saatlerini harcayan çocuklar aldı.

Hal böyle olunca aileler bu duruma alternatif çözümler aramaya başladı. Sokakların güvensizliği yüzünden en uygun yöntem spor salonlarında eğitim almak oldu. Peki ama çocuklar hangi sporu yapmaya başlayacak? İşte bu noktada Bostancı Clubsporium Spor Okulları Genel Koordinatörü Funda Öztürk Alban ailelere önerilerde bulunuyor. Alban "Çocuklarımız spor yapmaya başlamadan önce; onların ilgilerini, yeteneklerini, ihtiyaçlarını ve zamanlamayı doğru tespit etmeliyiz. Evet, her çocuk spor yapabilir. Sporcu olmak zorunda olmadan, sporun tıpkı yetişkinler gibi keyfini çıkararak, sağlık için yapılanını çocuklarınız için de isteyebilirsiniz. İlle de sporcu olmak zorunda değiller. Gönüllerince yüzebilir, potaya attıkları her topu sayıya çevirmeyebilirler. Tıpkı siz yetişkinlerin, teniste yenilince klasman düşmeyeceğiniz gibi. Onlar için, onlarla birlikte

bir spor branşı seçin ve hayatlarına sporun zevkini ekleyin...” diyor. Yüzme, tenis, basketbol, voleybol, futbol, ritmik jimnastik, okçuluk... “Acaba çocuğum hangi spor branşına kaç yaşında başlamalı? Çocuğumun kişiliğine uygun branş hangisi olacak? Hangi spor branşına yeteneği var?” gibi aklınıza gelen soruların cevabı yazımızda.

YÜZME

Yüzmeye kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
3 yaşından itibaren başlangıç programları ile başlanabilir.
6 çok geç... Eğer temel eğitim tamamlandıysa, antrene edilme süreci başlar. Bu süreçte, 9 -10 yaş itibariyle dersek, 10- 12 yaş arası çocukların artık müsabık sporcu olmaları beklenir.

Yüzme, çocukların kişiliklerine uygun bir branş mı?
Yüzme branşı, yenme ve yenilmenin yoğun yaşandığı bireysel bir spor. Antrenman sorumluluğu ve yarışma güdüsü önemli. Bu bireysel bir branş ve sosyalitesi yüksek, özgüveni güçlü çocuklar bu branşta öne çıkar. Bazen antrenör desteği ile sırf özgüveni gelişsin diye gelen çocuklar da oluyor ama sonrası tümüyle onların bu eğitime verdikleri tepkiye bağlı. Yani pedagojik formasyonu olan bir eğitmen ile özgüven gelişimi için çalışılabilir. Ama ‘Sporcu olsun, belki özgüveni gelişir’ beklentisi sorgulanmalıdır. Bu gibi destek uygulamaların, çocuğun ihtiyaçlarını ve gelişimini takip eden bir uzman eşliğinde yapılması beklenir.

Çocuğun yüzmeye yeteneği olup olmadığını nerden anlarız?
Suyu çok seviyor ve korkmadan suda uzun zaman geçirebiliyorsa, antrenmanlar sırasında sızlanmadan tüm egzersizleri hevesle uyguluyorsa, kendinden de bir şeyler katıp, sürekli yarışmak istiyorsa, bu öğrencinin mutlaka değerlendirilmesi gerekir.

TENİS

Tenise kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
6 yaştan itibaren, başlangıç programları ile başlanabilir.
Beden yaşı ve sunulan programda önemlidir. Eğer temel eğitim tamamlandıysa, antrene edilme süreci başlar. Bu süreçte 9 -10 yaş itibariyle dersek, 10- 12 yaş arası çocukların artık müsabık sporcu olmaları beklenir.

Tenis, çocukların kişiliklerine uygun bir branş mı?
Tenis branşı, aletli spor branşları içinde en revaçta olanıdır. Bireyseldir. Yenme ve yenilmeye tahammülü olmayan lider ruhlu çocuklara törpü, hırsını kontrol edebilen ve bunu pozitife çevirebilen çocuklar içinse mutlak başarı beklenecek bir branştır. Ailelerin dikkat etmesi gereken şey, çocuğu takip eden psikolog ya da pedagog; ‘İçine kapanık. Tek başına bir şeyler yapmayı öğrensin, özgüveni gelişsin’ diyorsa, ilk aşama pedagojik formasyonu olan bir uzman eğitmenden çocuğun becerilerini ortaya çıkarabilecek ortamlar yaratmasını istemektir. Çocuklar, öğretmenin bireysel sporlarda daha rahat kontrol edebileceği şekilde, birebir doğru ortamı yakalar. Ama sonrasında, eğitim sürecinde takım sporlarına yönlenerek devam edip, edindikleri beceriyi sosyal ortamda uygulamaya başlayabilirler.

Çocuğun tenise yeteneği olup olmadığını nerden anlarız?
Raketle tanışmadan önce topla ve oyuncaklarla, raketle tanıştıysa ne kadar ilgi duyduğuna bakılmalıdır. Tenis, uzun ve zorluklu bir eğitim sürecidir. Çok hareketli ve sabırsız

çocuklar için bu süreç çok zordur ama eğitici olabilir.

BASKETBOL

Basketbola kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
6 yaştan itibaren başlangıç programları ile başlanabilir. Beden yaşı önemlidir. Eğer temel eğitim tamamlandıysa, antrene edilme süreci başlar. Bu süreçte 9 -10 yaş itibariyle dersek, 10- 12 yaş arası çocukların artık müsabık sporcu olmaları beklenir.

Basketbol, çocukların kişiliklerine uygun bir branş mı?
Basketbol branşı bir takım sporudur. 9 yaşından itibaren tüm çocuklara önerilir. Çünkü sosyalleşme ve paylaşma bu dönemde ve bu branşta en uygun paylaşım ortamıdır. Kural tanımlaması ve aidiyet hissi için takım sporları uzman hekimlerce de önerilir. Eğer çocuğunuzun, sosyalleşmesi için biraz desteğe ihtiyacı varsa veya lider ruhlu ama paylaşmayı bilmiyorsa, yenilmeye tahammülü olmayan her şeyde kendini başarılı olmak zorunda hisseden bir çocuksa, takım içinde tüm bunları bir dengeye oturtabilir.

Çocuğun basketbola yeteneği olup olmadığını nerden anlarız?
Top, her çocuğun elinde artık. Onunla neler yaptığına bir bakarsanız, kesin olarak anlayabilirsiniz. Sektirmeye çalışması, duvarla paslaşması ve gördüğü bazı becerileri kimse öğretmediği halde yapabiliyor olması bunlara örnektir. (Topla akrobatik hareketler gibi.)

VOLEYBOL

Voleybola kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
8 -9 yaştan itibaren başlangıç programları ile başlanabilir. Beden yaşı önemlidir. Eğer temel eğitim tamamlandıysa, antrene edilme süreci başlar. Bu süreçte 12 -14 yaş itibariyle dersek, 12 -14 yaş arası çocukların artık müsabık sporcu olmaları beklenir.

Voleybol çocukların kişiliğine uygun bir branş mı?
Voleybol branşı, bir takım sporudur. 9 yaşından itibaren tüm çocuklara önerilir. Uyum önemlidir. İlk aşamada eğitim alırken, sosyalleşmede zamana ihtiyacı olan çocuklar zorlanabilir. Üstün teknik gerektirir. Genel becerileri zayıf olan çocuklarda eğitim süreci zorlu olabilir. Kontrol mekanizması ve kuralları tanımlama da önemli bir uyarandır.

Çocuğun voleybola yeteneği olup olmadığını nerden anlarız?
Öncelikle topu sevmesi ve top hakimiyeti ile ilgili belli becerileri olduğunu göstermesi gerekir. Küçük kas guruplarını, ellerini ve parmaklarını ritmik kullanabiliyorsa, lastik topla da olsa voleybol oynayabiliyorsa bizim için geliştirilebilir bir yetenek algısı doğar.

FUTBOL

Futbola kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
7 yaştan itibaren başlangıç programları ile başlanabilir. Beden

yaşı önemlidir. Eğer temel eğitim tamamlandıysa, antrene edilme süreci başlar. Bu süreçte 9 -10 yaş ve 10- 12 yaş arası çocuklar profesyonelliğe adım atabilir. Buradaki profesyonellikten kasıt, lisanslı sporculuktur.

Futbol çocukların kişiliğine uygun bir branş mı?
Futbol branşı, bir takım sporudur. 9 yaşından itibaren tüm çocuklara önerilir. Sosyalleşme, paylaşım, uyum ve bir guruba ait olmaları için idealdir.

Çocuğunuzun futbola yeteneği olup olmadığını nerden anlarsınız?
Her çocuğun bir topu vardır. Bir de tuttuğu takım. Eğer çocuklar topu ayaklarıyla oynamayı tercih ediyorsa ve bu konuda yaşıtlarından farklı teknikler kullanıyorsa, bunu özellikle babalar fark eder. Şut atmak, top sürmek gibi beceriler öne çıkan belirtilerdir.

RİTMİK JİMNASTİK

Ritmik jimnastiğe kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
3 -6 yaşta başlanabilir. Beden yaşı, esneklik ve algı önemlidir. Eğer temel eğitim tamamlandıysa, antrene edilme süreci başlar. Bu süreçte 9 -10 yaş itibariyle dersek, 10- 12 yaş arası çocukların artık müsabık sporcu olmaları beklenir. Buradaki profesyonellikten kasıt, lisanslı sporculuktur.

Ritmik jimnastik çocukların kişiliğine uygun bir branş mı?
Ritmik Jimnastik branşı bireysel bir spordur. Üstün esneklik gerektirir. Esnek olmayan çocuklar için hem zorlayıcı, hem de sakatlık riski bulunan bir branştır. Yeteneği olan öğrencinin gelmesi önemlidir.

Çocuğun ritmik jimnastiğe yeteneği olup olmadığını nerden anlarız?
Burada gözlemlenecek olan, esnekliktir. Bacaklarını açıp oturan veya oturmaya çalışan, köprüler kuran, taklalar atmaya çalışan çocuklar zaten çok kolay fark edilir. Esneklik, anne- babaların en kolay fark edeceği beceridir. Yeter ki doğru gözlemlensin.

OKÇULUK

Okçuluğa kaç yaşında başlanır ve kaç yaşında profesyonel olunur?
Okçuluğa başlangıç yaşı, verilen eğitime bağlıdır. Okul öncesi için hazırlanmış malzemeler ile 6 yaşındaki çocuklarla çalışabilir ama asıl yaş 9 -12'dir. Profesyonellik yaşı, yani müsabakalara başlama yaşı da yine 10 – 12 yaş arasıdır.

Okçuluk, çocukların kişiliğine uygun bir branş mı?
Okçuluk, bireysel bir spordur. Dikkat gelişimi için çok değerli veriler bulundurmaktadır. Ancak çok hareketli çocuklar bu branşta mutlu olmayabilir. Sakin mizaçlı çocuklara en uygun branş okçuluktur da denebilir. Diğer hareketli ve yorucu branşlarda yorulan ve geri kalan çocukların, okçuluğun sakin havasında daha mutlu olacağı söylenebilir. Eğitilebilirliğine ve kontrollülüğüne bağlı olarak, hareketli çocukların dikkat dağınıklığı ve motivasyonu için de kullanılabilen okçuluk, iyi bir kontrol sistemine sahiptir.

Çocuğun okçuluğa yeteneği olup olmadığını nerden anlarız?
Herkes ok atabilir. Düzgün duruşu öğrettiği için, nasıl göründükleri çok önem arz etmez. Yaş standartlarındaki her çocuğa uygundur denebilir. ■

"Çocuk dünyasını keşfetmeseydim SANIRIM ÇOK SIKICI BİRİ OLURDUM"

PEDAGOG DR. ADEM GÜNEŞ

Her ay yazdığı köşe yazılarıyla dergimizde sizlerle buluşan Pedagog Dr. Adem Güneş ile bu defa çok keyifli bir röportaj yaptık. Adem beye hem bir uzman hem de 4 çocuk babası bir eş olarak sorular sorduk. Tüm samimiyetiyle sorularımızı cevaplayan Adem Güneş, anne babalara özellikle "Güvenli Bağlanma" konusunda harika önerilerde bulundu.

Adem bey bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Ben 48 yaşında, ununu elemiş eleğini henüz asmamış bir kendinlik yolcusuyum. Kendimi gerçekleştirmek için yaşamı anlamlandırmaya gayret ediyorum. Pedagog'um ve Aile Danışmanıyım. Mesleğime aşığım. İyi ki de aşığım, mesleğimde öğrendiklerimle kendimi onara onara yaşamı anlamlandırıyorum. Yaşamımın çoğu yurt dışında geçti. Üniversiteyi Rotterdam Üniversitesi'nde tamamladım, Amerika'da Bağlanma Terapisi Eğitimi aldım. Şuan bilgi ve tecrübelerimi anne babalarla paylaşıyorumç Bu güne kadar yayınlanmış 22 Türkçe, 2 İngilizce kitabım var. Bugüne kadar binlerce aile ve çocukla karşılaştım. Onların iyi oluş serüvenlerine şahitlik ettim. Evliyim ve 4 çocuğumuz var, onlarla babalığı öğreniyorum.

Pedagog Dr. Adem Güneşi tanıdık, peki baba ve eş olarak Adem bey kimdir?

Dışarıdan göründüğü gibi çok da akıllı uslu biri değilim galiba, yaşama

sevinci ile doluyum. Çocuklarımla yaşamı öğreniyorum, onların beni geliştirmesinden keyif alıyorum. Bizler kendi ruhsal özgürlüklerimizi çocukluk yıllarında kaybetmiş nesilleriz. Anne babalarımız bizlere pedagojik hassasiyet içinde davranmamışlar, belki kızıp dövmemişler ama kendimiz olmamıza da fırsat vermemişler. Aman akıllı uslu olsun, konu komşuya zarar vermesin diye 'İnsanlar ne der?' diye çocuk yetiştirmişler. Bizler de kendimiz gibi olmak yerine, beklendiği gibi olmuşuz. Bundandır ki, ruhsal özgürlüğümüzü kaybetmişiz, bir türlü kendimiz gibi olamıyor, çevremize uyum sağlamak için türlü türlü kılıktan kılığa giriyoruz. İyi görünmek, değerli olmak için kendimizden taviz veriyoruz. İşte beni bu kısır döngüden çocuklarımla çıkıyorum, onların kendi gibi olmasına izin verirken, ben de kendi gibi olmayı başarabilen bireylerle kendimi onarıyorum. Çocuk dünyasını keşfetmeseydim sanırım çok sıkıcı biri olurdum. Şimdi hiç kimseyi umursamadan, çocuklarımla sokakta sek sek yürüyebiliyor, parkta kaydırakta kayabiliyorum, çimenler üzerinde sırt üstü yatabiliyor, baskılı t-shirt giyebiliyor, renkli Converse ayakkabıdan keyif alıyor, zamanın her dakikasını değerlendirmek gibi tuhaf öğretilerden sıyrılabiliyor, ıvır zıvır konulardan konuşabiliyor, anı yaşayabiliyorum. Çocuklarıma minnettarım... Eş olarak nasıl biriyim, bunu eşime sormak gerek belki ama eşime aşık olmanın keyfini yaşıyorum. Kadın gözü ile yaşamı seyretmeyi eşimden öğrendim, ütü yapmayı, çocuk bakmayı ondan öğrendim, sürekli evin derli toplu tutulmasının ne kadar zor olduğunu, gece çocukların ateşini ölçmeyi, hastalandıklarında sabaha kadar başlarında beklemeyi ondan öğrendim. Sevindiğinde ağlamayı, küçük şeylerden mutlu olmayı eşimden öğrendim. Evliliğin fedakarlık ve özverilerle değil, uzlaşmanın ne kadar önemli olduğunu eşimle yaşarken öğrendim. Kadının kutsanmasını, anneliğin yüceltilmesini değil, insan olmanın önemini öğrendim... Bütün bunları öğrenirken ne kadar kötü bir öğrenci olduğumu da öğrendim...

Adem bey bazı söylemeleriniz bir kısım uzman ve araştırmanın tam tersini gösteriyor. Örneğin bebeklerin 2 yaşa kadar anneleriyle uyumalarını öneriyorsunuz...

Evet, ben 'Bağlanma' eksenli çocuk eğitimi ve aile ilişkileri tarif ediyorum. Popüler psikoloji, pedagoji 'Ayrılma' eksenli bir yaşamdan bahsediyor. Çünkü günümüz iş pazarı kadını anne olarak değil, iş gücü olarak görmek istiyor. Çocuğunu 2 yıl emziren, bulduğu her fırsatta evde bıraktığı bebeğinin sesini gizli gizli dinleyip zaman kaybeden eleman değil, işine verimlice odaklanmış, üretken eleman istiyor. Hal böyle olunca, bakış açısı çocuğun değil, iş pazarının ihtiyacına göre şekilleniyor. Hangi bir anne yeni doğmuş bebeğinin kokusuna doymadan işe geri dönmek ister? Hangi bir işveren çocuğu oldu diye bir elemanını 2 yıl işten uzaklaşmasına gönülden razı olabilir ki... Hal böyle olunca, anne babaların soruları, 'Çocuktan en erken ve sorunsuz nasıl ayrılabilirim?' diye şekilleniyor. Popüler psikoloji bu soruya verdiği en pratik verdiği cevap; 'bağlanmadan-ayrıl' oluyor. Bunun için, çocuğun anneye bağlanmasını oluşturan davranışlardan uzak tutmaya çalışıyor. Bunun için, çocuğun uzun süre anneyi emmemesi, onunla fazla tensel temas kurulmaması, birlikte yatılmaması, her ağladığında teselli edilmemesi tavsiye ediliyor. Bir başka değişle çocuk ile anne arasındaki bağlanmaya engel olmaya çalışıyor. Halbuki, böylesi çocuklar yıllar sonra anne yoksunluğu yaşayan bireylere dönüşüyor. Bağ kuramadıkları anneleri gibi, eşlerine de bağlanamıyor, yaşamla keyifli bir buluşma gerçekleştiremiyorlar. İnsan yaşamında en önemli duygu; bağlanmayı becerebilmektir... Ben, iş pazarının ihtiyacından değil, çocuk gerçeğinden yola çıkarak anne-baba-çocuk ilişkisi tarif ediyorum. Bu demek değil ki, anne çalışmayacak veya sosyal yaşamda yer almayacak. Hayır tam aksine, çocuğu ile bağlanmayı tamamlamış bir anne, ruhsal dinginliğe eriştirdiği çocuğundan daha rahat ayrılacak, kendisini bir birey olarak sosyal yaşam içinde var edebilecektir. Çünkü çocuğu ile Güvenli Bağlanma gerçekleştirmenin en doğal sonucu, çocuğun anneden güvenlice ayrılmasıdır. Çocuğun anne ile güvenli bağlanmasında en önemli ayrıntı anne ile çocuğun bir süre birlikte yatmasıdır. Buna 'co-seeping' deniyor. Önceleri anne ile bebeğin birlikte yatmasının çocuk ölümlerine yol açtığını düşünüyorduk. Hatta

bu konuda yapılan çalışmalar da vardı... Hatta birçok hastanede hala annelere bebeği ile birlikte uyumanın sakıncalarından bahsediliyor. Anlatılanları anladıklarına dair de yazı imzalatıyorlar. Halbuki bu gün biliyoruz ki, anne ile bebeğin birlikte uyuması hem annenin hem de bebeğin ruh sağlığı açısından oldukça önemli. Yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki, bebeği ile uyuyan annelerde süt üretimi, bebeği ile birlikte yatmayan annelerden daha fazla oluyor. Bebeğin anne yanında yatmasının kalp ritminin düzene girmesi, nefes alış-verişinin daha düzenli olduğu gözlemleniyor.

Geçtiğimiz ay sosyal medyada yaptığınız bir paylaşım çok konuşuldu. Bazı yazar ve blogger annelerden tepki aldınız. Yazdıklarınız yanlış mı anlaşıldı?

Günümüzde birçok kişi (özellikle sosyal medyada) anneliği kutsamaya çalışırken, kadını birey olarak aşağıladığını fark etmiyor. Çok can sıkıcı böylesi paylaşımlara karşı bazı blogger anneler oldukça hassas davranıyor. Bu çok iyi, mutluluk verici bir şey. Ancak bazen kurunun yanında yaş da yanıyor. Geçen ay böylesi bir şey yaşandı. Instagram hesabımdan yaptığım 'Bağlanma' dönemi ile ilgili bir bilgi paylaşımım, bu konuda hassas olan bazı blogger annelerin dikkatini çekti. Güvenli Bağlanma döneminde, anne ile bebeğin yakınlaşmasının öneminden bahsettim, bağlanmaya neden olan bazı davranışların altını çizip, çocuğun anne ile uyumasından, fiziksel bakımı ve rahatlama davranışlarının anne ile gerçekleşmesinden, çocuğun doyurulmasının anne ile olmasının bağlanmaya katkı sağlayacağından bahsederken, bazı takipçilerim 'Ya babalar ne yapsın?' diye tepki gösterince, ortalık karıştı. Halbuki ben, babanın çocuktan uzak tutulması gibi bir şeyden, babanın çocuğunu sevmemesinden bahsetmiyordum, 'bağlanma' gibi bir gerçeği anlatmaya çalışıyordum.

Gerçekten güvenli bağlanma tek kişiyle mi olmalı?

Şöyle ki, bağlanma ayrı bir şey, çocuğu sevmek ayrı bir şey. Çocuğun hem anneden hem de babadan sevgi ihtiyacını gidermesi, onun ruh sağlığı açısından oldukça önemli. Ancak bağlanma dediğimiz, 'ruhsal bırakma' halinin tek kişi ile olmasını tercih ediyoruz. Bu anne de olabilir, baba da veya anne yerine geçen bir başka bağlanma figürü de olabilir ama bir kişi olmalı. Eğer birden fazla olursa bağlanma figürü, o zaman 'çoklu bağlanma' dediğimiz bir sendromla karşılaşıyoruz. Çocuk birden çok kişiye bağlanmaya çalışırken, kimseye tam olarak bağlanamıyor. Bu yüzden sıklıkla bakıcı değiştirmemek, bazen kayınvalide, bazen kendi annem baksın diye düşünmemek gerek. Eğer anne çalışıyorsa, çalışma dönemi başlamadan yaklaşık 6 hafta kadar önce anne yerine geçen bağlanma figürü ile bir geçiş aşaması yaşatılarak, anne üzerindeki bağın geçici olarak bakıcıya aktarılması, anne işten geldikten sonra yeniden çocukla bağını sürdürmesi gibi teknik detaylara girmeyeceğim ancak bildiğimiz gerçek o ki, çocuk 0-2 yaş döneminde bir kişi ile bağlanmalı, herkesin sevgisini almalıdır. Bu konuda Güvenli Bağlanma kitabına bakılabilir.

Günümüzde annelerin en büyük şikayeti uykusuz bebekler. Uyku eğitimi hakkında ne düşünüyorsunuz? Ve bu bebekler niye uyumuyor?

Uyku eğitimi dediğimiz şey, anne ile bağ kurdurmadan ayrılmaya dayanan bir yöntem. Çocuk en erken dönemde, anne yanında değil, ayrı bir odada ayrı yatağa yatırılmaya alıştırılıyor. Çocuk ayrı odaya alındığında, ne kadar ağlarsa ağlasın yanına gidilmiyor, arada bir yanına gidilerek teselli edilip tekrar çıkılıyor odadan. Çocuğun bağlanmaya ihtiyacı olduğu bu dönemde duygularını ağlayarak ifade etmesi bir anlam ifade etmediğini fark ettiğinde çaresizlik içinde dönüp yatmaya başladığında 'evet başardık' deniliyor. Halbuki bu başarı annesizliğe alıştırma başarısıdır. Çocuğun duygusal birçok ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenmeye alıştırılmasıdır. Bu yöntem ile çocuk tek başına uyumayı öğrenir, ancak duygu dünyasında çok şey kaybeder. O yüzden çocuğun ayrı bir odada uyutulması değil de, anne yanında güven içinde uyumayı öğrenmesi çok daha özeldir.

Bakıcısı olmayan ve ailesinden destek alamayan anneler yorgunluk ve uykusuzluğun etkisiyle bebeklerinin oyalanması için televizyonu açık tutuyor? Siz 4 yaşa kadar televizyonu

önermiyorsunuz. Ne yapmalı bu yorgun anneler?
Yapılan bütün bilimsel çalışmalar hep aynı sonucu veriyor. Çocuğun 4 yaşından önce televizyonla tanışması gelişime engel oluyor. Çocuğun televizyon seyrederken tanık olduğu gerçek dışı zaman akışı ile geçek yaşamdaki zaman akışı arasında kalıyor, bu onda kontrolsüz davranışlara neden oluyor. Anne-babalar televizyonu bir kurtarıcı gibi sunuyor, daha sonra o kurtarıcının oluşturduğu dürtüsellikten daha çok yoruluyorlar. Televizyon bir çözüm değildir. Bunun tek çözümü çocuğun anne ile bağlanması sonucu ortaya çıkan ruhsal dinginliktir. Eğer anneler erken dönemde çocukları ile bağlanmayı gerçekleştirirlerse (birçok danışanımın bana söylediği gibi) lokum gibi bir çocuk ortaya çıkıyor. Anne baba ile uyum içinde, iş birliği yapan, sakin ve dingin bir çocuk anne babayı yormak yerine onların bütün yorgunu alıyor. Güvenli bağlanmış çocuklarda yeme problemi, uyku problemi ve aşırı hareketler görülmüyor.

Çok hareketli ya da tam tabiriyle yaramaz her çocuk "hiperaktif" midir?
Bu oldukça yanlış bilinen bir mitolojidir. Aslında Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu dediğimiz şey, çok nadir görünen bir nörolojik bozukluktur. Böylesi çocukların beyin kıvrımları diğer çocuklardan farklıdır. Çocuğun nörolojik incelemesi yapılmadan 'bu çocuk çok hareketli, o zaman 'hiperaktif' denilerek ilaçlı bir tedaviye gidilmesi, çocuğun hakkına girmektir. Halbuki biz biliyoruz ki, fazla dürtü alan, örneğin televizyon seyreden, baskı ve zorlama altında bulunan, bağlanma problemi yaşayan, incitilen ve örselenen çocuklar, incinmişlik hissini yaşamamak üzere 'yılışık' davranışlarda bulunur, anlamsızca koşmalar, zıplamalar, gülmeler yaşarlar. Bu durum onun hiperaktif olduğunu değil, incitildiğin, duygusal zarara uğratıldığını gösterir. Kaldı ki, zeki çocukların birçoğu da zaten hareketlidir. Çocuğun salt koşmasına, zıplamasına bakılarak ona hiperaktif denilemez. Günümüz çocuklarının en çok zarar uğradığı yer de burasıdır zaten. Sınıfta öğrencisi ile baş edemeyen öğretmen, evde çocuğuna söz geçiremeyen anne-baba çocuğuna hiperaktif damgasını vurmaktan çekinmiyor. Ben öyle inanıyorum ki, çok uzak olmayan bir gelecekte çocuklardan özür dilenecek, hem onları ağır ilaçlar ile hareketlerini kısıtladığımız, hem de gelişimlerini engellediğimiz için...

> Yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki, bebeği ile uyuyan annelerde süt üretimi, bebeği ile birlikte yatmayan annelerden daha fazla oluyor.

Bir baba olarak eşinizle çocuklarınızla ilgili konularda ters düşüyor musunuz? Bir örnek verirseniz çok sevinirim.
Tabi ki oluyor... Örneğin, bazen eşim çocuklarla yaşadığı bir problemi kendi çözmek için çaba sarf ederken, ben (istemsiz olarak) tavsiyede bulunduğumda hoşuna gitmez. Çözüme kendisi erişmek ister. Bu isteğe çok saygı duyuyorum. Sanırım bu benim geliştirmem gereken yanlış bir özelliğim. Ama bazen de göz ucu ile bakarken sanki benden yardım ister gibi bir çaresizliğini hissettiğimde, ne yapayım tutamıyorum kendimi. Birçok kişi 'Adem Güneş'in eşi olmak nasıl bir şey?' diye sorduğunda eşim 'Çok zor, çok zor' der.

Size danışan aileleri gözlemlediğinizde ülkemizde anne ve babaların sorun ettiği en önemli konu ne?
Çocuklarına söz geçirememek, çocuğun anne babasının sözünü dinlememesi. Bunun da en önemli sebebi Güvenli Bağlanmamış olmak. Güvenli Bağlanmış çocuğun en belirgin özelliği, uyumdur. Kendi olmasını kaybetmeden uyumlu davranışlar sergilemektir. İkinci en büyük sorun kardeş kavgaları. Üçüncü sorun da (aslında bu eğitim sistemimizin sorunu) ödev yapmamak.

Sizce anneler biraz fazla evhamlı olabilir mi?
Daha hasas, daha titiz, ayrıntıyı daha iyi sezebilen desek daha doğru olur...

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte doğru-yanlış sorgulamadan her türlü bilgi paylaşılır oldu. Ailelere bu noktada öneriniz nedir?
Evet, kesinlikle. Sosyal medyadan birer cümlelik tüyolar alınır belki ama instagram ile çocuk yetiştirilmez, facebook anneliği doğru değildir. Anne babalara tavsiyem, rastgele bilgi kaynaklarına yönelmek yerine, doğruluğuna inandıkları tek bir bilgi kaynağından doyasıya bilgi edinmektir. Birçok anne baba instagramda takip ettiği faydalı bilgilerin çokluğu ve zaman kaybından dolayı, öğrendiklerini uygulamaya zaman bulamıyor.

Son olarak eklemek istediğiniz bir konu varsa onu da alalım...
'Anne babalar bizim zamanımızda pedagoji mi vardı?' demesinler. Biz de dayak yiyerek büyüdük kötü adam mı olduk hiç demesinler. 'Ben anneme bağlanmadan büyümüşüm de psikolojim mi bozulmuş' demesinler. Doğru pedagoji bireyi ruhsal genişlik kazandırır. Bizler belki kötü adam olmadık ama daralmış insanlar olduk. Küçük bir soruna büyük reaksiyonlar veren bireyler olduk. Öfkesini yönetemeyen, eşine bağlanamayan, çocuğu ile oturup bir yarım saat oyun oynamakta zorluk çeken babalar olduk. Bütün bunlar çocukluk yıllarımızda 'bizim zamanımızda' diye başlayan kendimizi savunmaya çalıştığımız eksiklilerimizin sonucu. Kendi eksiklerimizi çocuklarımızda görmemek, günün sonunda pişman olmamak için, pedagojinin en azından temel yasalarını bilmekte fayda var...

Çocuğunuz konuşma ve öfke problemi yaşıyorsa...

Memorial Ankara Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Bölümünden Doç. Dr. Mustafa Cem Özbek, çocuklarda işitme kaybı ve tedavisi ile ilgili bilgi verdi.

Kulakta sıvı birikmesine dikkat!

Çocukluk çağında sıklıkla işitme kaybına neden olan pek çok neden bulunmaktadır. Kulakta sıvı birikmesi, çocukluk çağında geçirilen enfeksiyonlar, anne hamileyken geçirilen kızamıkçık, toksoplazma, herpes gibi enfeksiyonlar veya doğumdan sonra geçirilen kabakulak menenjit, su çiçeği gibi hastalıklar çocuklarda işitme kaybı yapan nedenler arasındadır. Akraba evlilikleri de genetik geçişli işitme kayıplarının sık ortaya çıkmasının önemli bir nedenidir. En çok görülen neden ise kulakta sıvı birikmesidir. Geçirilen orta kulak enfeksiyonları sonucunda, orta kulakta efüzyon denilen sıvı oluşur. Kulakta sıvının uzun süre kalması zaman içinde zarda incelmeye neden olur. İncelen zar orta kulaktaki kemikçiklere yapışarak onları aşındırması hayatın ilerleyen döneminde kalıcı işitme kayıplarına neden olabilir.

Erken teşhis ile tüp tedavisi işitme kaybını önlüyor

Erken teşhis ile kulak zarına uygulanacak tüp takılması sorunu büyümeden kolaylıkla çözmektedir. Kulak zarına konulan tüp, orta kulak ile dış ortam arasındaki basıncın dengelenmesini sağlar ve geçici bir süreliğine görevini yeterli

yapamayan östaki borusunun işlevini görür. Kulaktaki negatif basınç ortadan kalkınca orta kulaktaki enfeksiyon düzelir, hücreler normal işlevini yapmaya başlar. Konulan tüp zaman içinde kulak zarından kendisi çıkmakta ve bu süre zarfında da orta kulaktaki sorun büyük oranda tedavi olmakta, çocuk normal işitmesine ve sağlam kulak zarına sahip olmaktadır.

İşitme kaybı lisan öğrenmeyi ve konuşmayı da engelliyor

İşitme kaybı, konuşma-lisan gelişimini etkileyen en önemli faktördür. İletişimin sağlanmasının en önemli aracı olan konuşmanın öğrenilebilmesi için, çocukluk çağındaki işitmenin yeterli olması gerekmektedir. Hayatın ilk iki yılı lisan gelişimi açısından en önemli zaman dilimidir. Bu sürede işitme kaybı olup da saptanamayan çocukların dil gelişiminde, yeterli ilerleme sağlanması çok güç olur. Çocukluk döneminde meydana gelen işitme kayıpları ne kadar erken meydana gelirse, lisan ve dolayısıyla da çocuğun konuşma gelişimini o kadar olumsuz etkiler. Bu nedenle çocukluk döneminde var olan veya sonradan ortaya çıkan işitme kayıpları erken teşhis edilmeli ve gereken tedavi veya rehabilitasyon programlarına da mümkün olduğunca erken başlanılmalıdır. Doktor aile, öğretmenler ortak hareket ederek çocuğa yardımcı olmalıdır.

Konuşamamak çocuğun geride kalmasına neden oluyor

Lisanı henüz daha yeni öğrenme aşamasında olan çocuklardaki yüzde 30'luk bir işitme kaybı dahi konuşulan kelimelerin %25- 40'ını anlamamalarına neden olur. Yüzde 40'lık kaybı olan bir çocuk konuşmaların neredeyse yarısını anlayamaz. Konuşmayı öğrenmiş bir erişkin tam duyamasa bile sözcükler arasındaki boşlukları beyinde çözümleyip aralarını doldurabilir, ancak iyi duyamayan çocuk, dil gelişimi henüz yeterli olmadığı için bunu yapamaz. İşitme kayıplı geçirilen süre uzadıkça, lisan gelişiminde gecikme ortaya çıkar, kelime sayısı

yeterli gelişemez, çocuk daha içine kapanık ve çevresinden uzak durma eğiliminde olur. Konuşma, kendini ifade edebilmenin de bir aracı olduğu için bazı çocuklar konuşarak sıkıntılarını anlatamadıkları için agresif olabilirler. Çocuk önce sosyal olarak evde veya yuvada, daha sonra da okulda akademik olarak arkadaşlarının gerisinde kalır. Oysaki artık günümüzde işitme kayıplarının birçoğu önlenebilmekte veya erken tanı ile tedavi edilebilmektedir.

Sonradan da ortaya çıkabiliyor

Önemli olan başka bir nokta ise, doğumdaki taramadan sonra ortaya çıkabilecek hastalıkların neden olabileceği işitme kayıplarıdır. Örneğin yenidoğan sarılığı geçiren, 1500 gramdan az düşük doğum ağırlığı ile doğan, iç kulağa zarar verebilecek bazı antibiyotiklerin kullanıldığı, kafa travmasına maruz kalan, ailelerinde kalıtsal işitme kaybı olan veya menenjit, kabakulak gibi hastalıkları geçiren çocuklar, işitme taramasını geçseler dahi tetkikleri tekrar yapılarak yakın izlemde tutulmalıdırlar. Benzer şekilde kulak kepçesinde ve çevresinde anormallik tespit edilen çocukların da işitmeleri yakından takip edilmelidirler.

Tarama testleriyle erken teşhis edilebiliyor

Günümüzde yapılan çalışmalar neticesinde artık doğan her çocuğa otoakustik emisyon dediğimiz tarama testi yapılmaktadır. Bu çok önemli bir gelişmedir. Tarama testleri sayesinde işitme kaybı olan çocuklar erken teşhis edilebilmektedir. Eğer çocuk tarama testinden geçemediyse test belli bir süre sonra tekrarlanmakta, yine geçemediyse daha detaylı bir tetkik olan beyin sapı sinyallerinden işitmeyi ölçen ABR dediğimiz tetkik yapılmaktadır. İşitme kaybı tespit edilen çocuklarda, işitme kaybı seviyesine göre ya erkenden işitme cihazı verilmekte veya da işitme tama yakın yoksa koklear implant (biyonik kulak) ameliyatları yapılarak tedavi uygulanmaktadır. Bu uygulamaların mümkünse ilk 2 yıl içinde yapılması çocuğun ilerleyen yıllarda normal dil gelişimine ulaşmasını sağlaması bakımından çok önemlidir. İlk iki yıldan sonra yapılan ameliyatlarda aynı başarıyı sağlamak ne yazık ki mümkün olmamaktadır. Elbette ki, sadece ameliyat veya cihaz verilerek sorun çözümlenmemektedir. Bu hasta grubunun yakın takip edilmesi ve eğitim programlarına alınarak rehabilitasyonlarının sağlanması da gerekmektedir. ■

Taylan Kümeli
Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı
@taylankumelii

Akdeniz beslenmesi

İşte sizlere Akdeniz beslenmesini sevmemizi sağlayacak 12 neden...

1- Kalori hesabı yok!

Akdeniz tarzı beslenmede, kalori sayma veya bazı ana besin gruplarını kesme yoktur. Bunun yerine kötü yağları iyileriyle değiştirecek (tereyağı yerine zeytinyağı, kırmızı et yerine balık gibi), aşırı şekerli tatlılar yerine taze meyve tüketecek ve lezzet ile dolu sebzeler ve baklagilleri tadacaksınız. Hala kuruyemiş tüketebilirsiniz ancak günde bir avuçtan fazla olmamak kaydıyla. Ayrıca aşırıya kaçmadan şarap ve tam tahıllı ekmek de tüketebilirsiniz.

2- Yemekler gerçekten taze

Akdeniz insanları gibi beslenmeyi denediğinizde dondurulmuş yiyecek kullanmaz veya fast food dükkânlarına uğramazsınız. Asıl odaklanmanız gereken nokta yiyeceklerin taze, sezonunda, basitçe hazırlanmış ve lezzetli olmalarını sağlamaktır.

3- Ekmek tüketebilirsiniz

Akdeniz beslenmesinin en önemli yiyeceği olan tam tahıllı ekmeği seçebilirsiniz. Tam tahıllar ile yapılan ekmek genellikle beyaz undan yapılana göre daha fazla protein ve mineral içerir ve genellikle daha sağlıklıdır. Bu da size şeker yüklemesi yapmayacağı anlamına gelir. Tam tahıllı pide ekmeği ile birlikte zeytinyağı veya humusu deneyebilirsiniz.

4- Yağ yasak değil

Yağın iyi tür olanı Akdeniz beslenmesinde önerilmektedir. Peki, iyi yağ nedir? İyi yağları kuruyemiş, zeytin ve zeytinyağında bulabilirsiniz. Bu yağlar (işlenmiş yiyeceklerin içine gizlenen doymuş veya trans yağlardan bahsetmiyorum) sadece lezzet eklemekle kalmaz, aynı zamanda kanser ve diyabet gibi birçok hastalıkla savaşmanıza yardımcı olur.

5- Menü seçenekleri çok geniştir

Akdeniz beslenme şekli sadece

Türkiye ile sınırlı kalmaz. Aynı zamanda İspanya, Yunanistan, İtalya, Fas, Fransa ve daha birçok ülke mutfaklarını da içinde barındırır. Temellerine sadık kalan yiyecekleri seçin. Kırmızı et, tam yağlı süt ürünleri, taze meyve ve sebzeler, zeytinyağı ve tam tahıllar idealdir.

6- Baharatları oldukça lezzetlidir

Defneyaprağı, kişniş, biberiye, sarımsak, tarçın gibi çeşitli Akdeniz otları ve baharatları tuz yerine kullanılabilecek ve yemeklerin lezzetini artıracak seçenekleridir. Aynı zamanda sağlık açısından da oldukça yararlıdır. Örneğin kişniş ve biberiye; içerisinde hastalıklarla savaşabilen antioksidanlar barındırmaktadır.

7- Hazırlaması kolaydır

Türkiye de Akdeniz ve Yunan yemekleri genellikle meze denilen ve ufak tabaklarda kolayca hazırlanan yiyeceklerden oluşur. Hızla hazırlanan ve soğuk tüketilen mezeler genellikle zeytinyağı, tam tahıllar, sebzeler ve baharatlar gibi sağlıklı maddeler içeren tariflerden oluşur.

8- Şarap tüketebilirsiniz

Birçok Akdeniz ülkesinde yemeklerle beraber şarap içmek oldukça yaygındır. Şarap sadece yemek esnasında dinlenmenizi sağlamaz,

aynı zamanda kadınlar için günde bir erkekler için iki bardak şarabın kalp sağlığına iyi geldiği bilinmektedir. Eğer alkol tüketmiyorsanız tatlandırılmamış üzüm suyu iyi bir seçenek olabilir.

9- Sürekli aç hissetmezsiniz

Akdeniz tarzı beslenme şekli tatlı patates, humus ve Lima fasulyesi gibi zengin tada sahip yiyecekleri tüketmenize olanak tanır. Bu tarz yiyecekler vücut tarafından yavaş sindirildiği için uzun süre tok hissetmenizi sağlarlar. Kuruyemiş, zeytin, az yağlı peynir gibi yiyecekleri ara öğün olarak tükettiğiniz için, açlık atakları bastırdığında bu sizin için bir problem olmaktan çıkar. Beyaz peynir veya hellim peyniri, cheddara göre daha az yağ içerir fakat yine de lezzet ve zenginlik bakımından öndedir.

10- Kilo verebilirsiniz

Kuruyemiş, peynir ve yağ tüketerek kilo verebilmenin bir mucize olacağını düşünüyor olabilirsiniz. Ama bu Akdeniz beslenme ilkeleri (ve yavaş yemek yeme şekli) sizi uzun süre tok tutmaya yarar. Ve bu da beslenme programına uymanızı sağlar. Sağlıklı bir kiloyu korumak için düzenli fiziksel aktivite de yaşam tarzının önemli bir parçasıdır.

11- Kalbiniz size teşekkür edecek

Akdeniz tarzı beslenme programında hemen hemen her yiyecek kalp sağlığı için iyidir. Zeytinyağı ve kuruyemişler ''kötü'' kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. Meyve, sebze ve fasulyeler damarları temiz tutmayı sağlar. Balık, trigliseridleri ve kan basıncını azaltır. Hatta günde bir kadeh şarap bile kalbiniz için iyidir.

12- Dikkatinizi artırır

Kalbinizi koruyan iyilik aynı zamanda beyniniz için de iyidir. Çünkü inflamasyona neden olacak kötü yağlar ve işlenmiş gıdalar tüketmezsiniz. Onların yerine, Akdeniz beslenmesinin antioksidan yönünden zengin yiyecekleri tüketerek, beyin dostu bir seçim yapmış olursunuz. ■

S Bebeğim aşı olmadan önce onu hazırlamam gereken bir ayrıntı, dikkat etmem gereken bir konu var mı?

İZLEM GÜNEŞ, İZMİR

DR. MERYEM NECAFİ- ACIBADEM KOZYATAĞI HASTANESİ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

C Aileler aşı yaptırmadan önce bebeklerin hasta olup olmadığına dikkat etmeleri gerekir. Herhangi bir şikâyeti varsa doktor bilgilendirilmeli ve bebek muayene edilmelidir. Aileler daha önceki aşılama ve yaptırdıkları aşıyla ilgili reaksiyonlar geliştiyse doktorları ile paylaşmalıdır. Aşı üretiminde yüksek teknoloji nedeniyle son yıllarda artık eskiye göre daha az yan etkiler görülmektedir. Bebekler aşı sonrası ilk 48-72 saat boyunca gözlemlenmeliler. Aşıların ateş, ciltte kızarıklık, şişlik gibi bir takım yan etkileri görülebilmektedir. Her aşı için oluşabilecek yan etkileri konusunda doktorlarından bilgi edinmeliler. Aileler yapılması planlanan aşının markası, firması, üretim tarihi, son kullanım tarihi ve yan etkilerini sormalıdır. Bazı aşılarda aynı marka ile devam etmek zorundayız. Bazı aşılarda farklı markalarla içeriği aynı ise devam edilebilir. Aşı takvimine göre aşılanma yapılmalıdır. Gecikme olsa bile aşılar kaldığı yerden devam edilir. Her aşı önemlidir. Sağlık bakanlığının aşılama programına göre aşı yapılmalıdır. Bunun yasal zorunluluğu vardır. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı programında olmayan fakat ruhsatlı olarak bulunan aşılar mevcuttur. Rota virüsü aşısı ve meningokok meninjit aşısı örnek olarak sayılabilir.

S Hamileliğim esnasında göbek deliğim dışarı çıktı. Bir daha içe dönük olmayacak mı?

ÖZGE KÖSE, ANKARA

OP. DR. ÇİĞDEM YAVUZ YURTSEVER
AVRASYA HASTANESİ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI

C Gebelik sırasında vücudumuzda anatomik değişikler olur. Göbek şeklinin hafif dışa doğru dönmesi bunlardan bir tanesidir. Ancak gebelikte bazen göbek fıtıkları ile karşılaşılabilir beraberinde ağrı göbek etrafında kızarıklık eşlik ediyor ise doktor muayenesi gereklidir.

S 30 haftalık hamileyim, mide yanmasından kurtulmamı sağlayacak ya da hafifletecek bir öneriniz var mı?

EZGİ SEVER, BURSA

OP. DR. ÇİĞDEM YAVUZ YURTSEVER
AVRASYA HASTANESİ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI

C Öncelikle gebelik döneminde beslenmemizle ilgili değişiklikler yapmak gerek. Sık sık ve az az yemek mide şikâyetlerimizin azalmasına yardımcı olabilir. Asitli içecekler baharatlı yağlı ve bol salçalı yiyecekler kızartmalardan uzak durmanızda fayda var. Geceleri yatmadan en az üç saat öncesinde yeme içme kesilmeli ve yatak başının yükseltilmesi reflü şikâyetlerinin gerilemesinde faydalı olacaktır. Bunlara rağmen devam eden şikayetlerde doktorunuza başvurarak ilaç tedavisi alabilirsiniz.

Sekiz aylık kızım her nereye gidersek gidelim yorganını da yanında götürmek istiyor. Ona izin vermeli miyim?

KADRİYE ÇEVİK, KARABÜK

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG PELİN SU UZUN

C Çocuklarda belli bir nesneye bağlılık konusunu açıklarken önemli olan birkaç bilgiyi özet geçmek gerekir. 0-2 yaş, çocukların güven-güvensizlik dönemidir. Çocuklar bu dönemde dünyayı tanımaya çalışırlar ve dünya onlar için güvensiz bir yer olarak algılanır. Annenin varlığı güven vericidir fakat anneyi her aradığında yanında bulamıyorsa kendisine, duyularına hitap eden bir nesneyi seçmesi kaçınılmazdır; bu bir oyuncak, bir battaniye, bir kitap veya bir kıyafet olabilir. En temel sığınak olan annenin bu dönemde çocuktan uzak olması çocuğu kaygı durumu içine iter. Annesi çalışmak zorunda olan çocuklar, anneye sığınma arzularını onların eşyalarına sığınarak ya da kendilerine başka bir nesne seçerek ve ona bağlanarak karşılamak isteyebilirler. Aslında aradıkları, sığınacak, güvenli bir limandır. Çocuklar bu tip davranışlarla sakinlik ve huzur arayışında olabilir. Annelere bu durum takıntı gibi gelebilir. Takıntılı davranışlar çok masum bir isteğin sonucu olabileceği gibi obsesif bir düşüncenin sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Söz konusu tekrarlayıcı davranışları değiştirme amaçlı girişimleri neredeyse her anne uygulamaya çalışır. Unutmamak gerekir ki, inatlaşma sergilenmeye başlandığında inatlaşan taraflardan karlı çıkan olmayacaktır. İnatlaşma yerine hangi gerekçelerle ısrarcı tutumu değiştirmek istediğini anne açık ve net sözlerle çocuğa anlatmalıdır. Bağlılık ve bağımlılık arasında ince bir çizgi olduğunu unutmamak ve bağımlılık durumu tespit ediliyorsa bir uzmandan yardım almak gerekmektedir.

İki buçuk yaşındaki bebeğim yaşına uygun bir şekilde konuşmasında hız kazanıyor, ancak bazı harfleri çıkartırken zorlanıyor. Bu konuda endişelenmeli miyim?

SİBEL BİLEN, İSTANBUL

DR. CANAN ATEŞ
ACIBADEM KOZYATAĞI HASTANESİ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

C Belirli seslerin doğru şekilde telaffuz edilememesi artikülasyon bozukluğu olarak adlandırılır ve çocuklardaki konuşma bozuklukları arasında en sık görülen grubu oluşturur. Konuşmaya yeni başlayan çocuklar yakınlarındaki yetişkinleri taklit ederler. Bazı harfleri çıkartmakta zorlanıp bu sesleri basitleştirerek söyleyebilirler. ''Top'' yerine ''pop'' ''kapı'' yerine ''tapı'' ''gel'' yerine ''del'' gibi. Çocukların 1-3 yaş arasında bu tarz basitleştirme yapmaları normal kabul edilir. Burada sorun çoğu zaman gerekli dil dudak ve çene hareketlerinin bilinmemesinden kaynaklansa da, bazen işitsel zihinsel nörolojik veya ağız içi yapısal sorunlar da söz konusu olabilir. En geç 3 yaşına kadar konuşma gelişimini tamamlamış olması gereken çocukların ''r'' harfi dışındaki tüm sesleri üretebilmesi beklenir. Bu aşamadan sonra devam eden bir ses iletim bozukluğu varsa çocuğun bir uzman tarafından değerlendirilmesi uygun olacaktır.

Anı yakalayın, elinizden hemen gitmesin...

Çocuktan sonra hayatım resmen tersine döndü! Bebeğim doğduktan sonra hayatımın artık gerçekten bana ait olmadığını hissettiğim anlardan bile geçtim. Annelik beni daha sabırlı bir insan haline getirdi.

AYLİN DİLER
EĞİTİMCİ
LİNA DİLER
30 AYLIK
AREN DİLER
9 AYLIK

Eşimle tanışmamız bir tesadüf eseri olmuştu. Ortak bir arkadaşımızın davetiyle katıldığımız bir toplantıda eşimin beni görmesiyle bizim hikayemiz başladı. Yaklaşık üç ay sonra eşimin bana attığı bir mesaj ile birbirimizi tanımaya başladık. İlk hamileliğim planlı bir hamilelik değildi. Hamile olduğumu öğrendiğimde yaşımın bana verdiği ekstra heyecan ve şaşkınlıkla eşimin yanına koşmuştum. Eşimin şaşkınlığı ve mutluluğu görülmeye değerdi. Hamileliğimin ilk trimesterinde ki bulgularda bebeğimizde görülen aminiyotik bant tespiti bizi oldukça kötü etkilemişti, kafamızda hamileliğimi sonlandırma sorusu bile vardı. Fakat doktorumuzun tavsiyesiyle beklemedeydik. Hamileliğimin ikinci trimesteri ise haftalık doktor kontrolü ile jet hızıyla geçti. Korkularımın beni yıpratmasına izin vermemeye çalışıyordum. Pozitif düşünceyi bir an olsun bırakmadım bebeğimin etkileneceğini düşünerek. Cinsiyetini öğrendiğimiz anda ilk alışverişini yaparak mutluluğumuzu perçinlemeye çalışıyorduk. Hamileliğimin son trimesteri bebeğimizin sağlıklı olduğunu öğrendiğimiz için oldukça mutlu ve heyecanlı geçti. Hamileliğimde sağlık problemlerin hiç olmadığını söyleyebilirim.

KENDİMİ NORMAL DOĞUMA HAZIRLADIM

"Anne" sıfatı doğum hikayemin başlangıcından beri pozitif düşüncede olmamı sağlıyordu. Hamileliğimin başlangıcından itibaren normal doğum yöntemi benimsediğim için kendimi yavaş yavaş hazırladım. Hamileliğimin son gününe kadar rutin işlerime devam ettim, kendimi hiç sınırlandırmadım. Kızım 39+1 gününde gelmeye karar vermiş ve sancılarım sıklaşmaya başlamıştı. Doğumum yavaş yavaş başlamıştı, ben son ana kadar evimde huzurlu bir şekilde doğum sancılarımın sıklaşmasını bekleyerek suda geçirdim. Bu süreçte doktorum ile sürekli irtibat halindeydim. İlk doğumum olmasına rağmen hastaneye yattığımın ilk saatlerinde minik kızıma kavuştum. Hastane ortamı beni her zaman tedirgin ve mutsuz ettiği için evimde olmak huzurlu bir şekilde doğum yapmamı sağladı. Minik kızımın ilk ayları bir alışma süreci içerisinde geçti. Uyku düzeni ve yeni hayata adapte olma süreci ilk günlerinde oldukça zorlayıcıydı. Anne sütünü almakta biraz zorluk çektiği için ağlama krizleri içinde geçmişti. Emzirme yardımı almam gerektiğini bu dönemde hissettim. Emzirme yardımıyla bu sorunu yavaş yavaş aşmaya başladığımızda yeni hayata alışma süreci daha hızlı gerçekleşti ve uyku düzeni oluşmaya başlayınca oldukça rahat bir dönem geçirdik.

ÇALIŞAN ANNE OLMAK

Ben eğitimciyim. Hamileliğimin sonuna kadar çalıştım. Çocuk olunca işler birdenbire değişti. Çalışma hayatımı çocuklarımın düzenine göre, özellikle uyku saatlerine göre plan yaparak devam ediyorum. Çalışma saatleri esnek olduğu müddetçe ikisi aynı anda yürütülebilir.

İKİNCİ ÇOCUK KARARI

İlk bebeğimizin uyumlu bir bebek olması, benim enerjimin bir bebeği daha kaldırabileceği düşüncesi bizim ikinci hamileliği düşünmemizi sağladı. İkinci hamilelik düşüncesi aklımızda olmasına rağmen ilk bebeğimin küçüklüğünden dolayı erteliyorduk fakat plansız bir şekilde gerçekleşti. Hamileliğimin tehlikeli zamanları bittiğinde ve kızım karnımın büyüdüğünü görmeye başladığında kardeş kelimesi üzerine yoğunlaştık. Minik kızımızda yaşı gereği soru soramadığı için sadece karnımda neler olduğunu, bebeğin yaşadığını anlayabileceği basitlikte ona anlatmaya çalıştık. İlk olarak hastaneye ben taburcu olmadan gelmesine, evimize kardeşi ile birlikte girmesine, kendi odasının ve eşyalarının düzenini bozmamaya dikkat ederek kardeşini anlatmaya çalıştık.

İKİ ÇOCUKLU HAYAT

İlk aylar hiç zorlukla karşılaşmadım. Annem en büyük yardımcım oldu. İlk çocuğumuz kardeşine oldukça sempatik davranıyordu. İki bebeğimi emzirmek beni biyolojik ve psikolojik açıdan oldukça zorlamıştı. Sonradan ilk çocuğumuzun anne sütünü bırakması ile bu durum çözüme kavuştu. İlk ayların aksine şimdiki hallerini düşününce pek rahatmışım diyorum. Çocuklarımın arasında iletişim yeni yeni başlıyor diyebilirim. Beraber oyun oynamaya çalışıyorlar. Birbirleriyle sürekli birlikte olmak istiyorlar, birisi gittiğinde diğeri arkasından mutlaka gidiyor. Birbirlerini özlüyorlar. İlk çocuğumun kardeşini sahiplenmesi ve iletişimi o kadar mutluluk verici ki...

ANNELERE TAVSİYELER

- Anı yakalayın, elinizden hemen gitmesin.
- Öpmek güzeldir, eşinizi ve çocuklarınızı bol bol öpün.

Hilton İstanbul Bomonti

Sevgililer Günü'nde Aşk Rüzgârları Estirecek

Şehrin en büyük oteli Hilton İstanbul Bomonti, her zevke ve bütçeye uygun seçenekleri ile romantizm dolu bir Sevgililer Günü vadediyor…

CLOUD 34'TE LEZZET, MANZARA VE CANLI MÜZİK BİR ARADA

Hilton İstanbul Bomonti'nin panoramik İstanbul manzarasıyla romantizmi doyasıya yaşayabileceğiniz mekanı Cloud 34, Sevgiler Günü için hazırlanan çok özel bir menüyle çiftleri bekliyor. Enfes tatlarla sevgilinizi şımartma şansı bulacağınız geceye Ezgi Ayçe'nin muhteşem canlı performansı da eşlik ediyor. İki kişilik Combo Sushi, Nigiri ve Sashimi Tabağı ve bir şişe şarabın da dahil olduğu menünün fiyatı 170 TL.

THE GLOBE'DAN AŞKINIZA LEZZET KATACAK MENÜ "EAT, PRAY, LOVE"

'Julia Roberts ve Javier Bardem'in performanslarıyla gönüllerde yer eden Eat, Pray, Love filminden esinlenerek hazırlanan The Globe'daki Sevgililer Günü yemeği 14 Şubat gecesi ve Ocak-Şubat ayları boyunca Cuma ve Cumartesi akşamları servis edilecek filmle aynı adı taşıyan konsept bir menü. Aşkınıza lezzet katacak Eat, Pray, Love menüsünün, bir şişe şarap eşliğinde iki kişi fiyatı 345 TL. Üstelik, 14 Şubat'ta The Globe'dan "Eat, Pray, Love" menüsünü alan çiftlere, Mayıs sonuna kadar eforea Spa'ya günlük ücretsiz giriş hakkı sunuluyor.

AŞKINIZ ARADIĞI HUZURU EFOREA SPA'DA BULACAK

Avrupa'nın en büyük ve ödüllü eforea™ Spa'sı ise size, Sevgililer Günü'nde çok özel bir paket sunuyor. 120 dakikalık Mr. & Mrs. Paketi çiftlere özel hamam bakımı, Aromaterapi masajı, Ayak Onarıcı Ped uygulaması gibi bakımlar içeriyor. Ardından çiftlere ve şarap ikram ediliyor. Paketin iki kişilik fiyatı 990 TL.

HİLTON İSTANBUL BOMONTİ'DE SEVGİLİLER GÜNÜ SÜRPRİZLERİ BİTMİYOR

Hilton İstanbul Bomonti, Sevgililer Günü'nüne özel bir konaklama paketi sunuyor. The Globe'daki Eat, Pray, Love akşam yemeği dâhil iki kişilik konaklama Ve kahvaltı 149 Euro + KDV. Paket, eforea Spa'da günlük giriş ve Mayıs sonuna kadar masaj ve bakımlarda %20 indirim hakkı sunuyor. ■

Yaşam&Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

ADET DÜZENSİZLİĞİNİZİN NEDENİ POLİP OLABİLİR

Her kadın genellikle adet tarihini takip eder ve kendisini buna göre hazırlamaya çalışır. Ancak bazı ilaçların kullanımı, mevsim değişiklikleri ya da çeşitli hastalıklar adet kanamalarının düzensizleşmesine neden olabilir. Kadınlarda rahim içi zarı ve rahim ağzında meydana gelebilen polipler de adet döngüsünün bozulmasının önemli nedenlerinden biridir. Memorial Ataşehir Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Zeki Salar, "Rahim içi zarı ve rahim ağzında meydana gelebilen poliplerin tedavisi "Histeroskopi" adı verilen yöntemle ile kolaylıkla yapılır. Bu işlem lokal ya da genel anestezi altında yapılır ve yaklaşık 15-20 dakika sürer. Karın bölgesine kesi yapılmadan bir kamera ile girilir ve vajinal yolla rahme ulaşılarak polip kökü ile birlikte çıkarılır. Bu sırada alınan parça inceleme amacıyla patolojik değerlendirmeye alınır. Yüksek bir oranda patoloji sonucuna göre kötü huylu bir rahatsızlık görülmez. Polip tedavisi, erken tanı ve doğru planlama sayesinde başarıyla gerçekleştirildiğinde; adet düzensizliği, cinsel ilişki sonrası kanama ve ağrı ile kısırlık gibi sorunlar da ortadan kalkmaktadır." diyor.

ANNELER İÇİN
süt artıran tarifler

Rezene Tohumlu Poğaça

Hazırlama süresi 10 dakika
Mayalama süresi 30 dakika
Pişirme süresi 25 dakika

TARİF

1. Maya ılık su ve ılık sütün içerisinde çözdürülerek işe başlayın.

2.Ardından bu mayalı karışım ile diğer bütün malzemeleri bir kapta karıştırın ve yoğurun.

3.Yoğurduğunuz hamuru yarım saat kadar mayalandırın.

4.16 parçaya bölerek isteğe göre şekillendirip, yağlı kağıt serdiğiniz tepsiye dizin.

5.180 derece önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin.

Malzemeler

- 2,5 su bardağı tam buğday unu
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 su bardağı ılık su
- 1/2 su bardağı ılık süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 paket kuru maya
- 1 yemek kaşığı Rezene tohumu

Tahinli Cookie

Hazırlaması süresi 10 dakika
Pişirme süresi 25 dakika

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı tahin
- 3 yemek kaşığı keçiboynuzu tozu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yumurta
- 3 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 6 tam ceviz

TARİFİ

1. Tüm malzemeleri bir kapta karıştırın.

2. Kaşık yardımı ile dilediğiniz gibi şekil verin.

3. 10-12 adet cookie olacak.

4. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin.

5. 160 derece önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin.

İncirli Muhallebi

Hazırlama süresi 20 dakika
Pişirme süresi 15 dakika

Malzemeler

- 8 adet kuru incir
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 2 su bardağı süt
- 3-4 adet ceviz

TARİFİ

1. İşe kuru incirlerin sap kısımlarını kesip 15 dk kadar ılık suda bekleterek başlayın.

2.İncirler suda beklerken yulaf ezmelerini robotta un haline getirin.

3.Daha sonra yumuşayan kuru incirleri, yulaf ezmesini ve sütü bir sos tenceresine alıp 10 dakika muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin.

4.Muhallebiyi 4 kaseye bölüştürün ve 1 saat buzdolabında dinlendirin.

5.Servis etmeden önce üzerini dövülmüş cevizle süsleyin.

14 Şubat hediye önerilerifleri

YEPYENİ BİR AŞK HİKAYESİ Panasonic Eco Solutions Türkiye, VİKO markası altında ve Karre Style serisi içinde yer alan çok özel Sevgililer Günü tasarımları Aiko ile Ren'in aşk hikayesini anlatırken sizin sevginizi de ifade ediyor.

ECCO'DAN SEVGİLİLER GÜNÜ'NE ÖZEL İskandinav stilinin Danimarkalı temsilcisi ECCO'nun Sevgililer Günü'ne özel kampanyasıyla sevgilinizi mutlu edecek ve ona aşkınızı en güzel hediyeyle anlatacaksınız.

AŞKI DOĞADA YAŞAYIN 14 Şubat Sevgililer Günü'nde doğa aşkını özgürce yaşamak isteyen çiftler, The North Face'in hem fonksiyonel hem de sıcacık tasarımlarıyla bu özel günü doğada geçirmenin keyfine varıyor.

AŞKIN VİTAMİNİ: ARZUM SHAKE'N TAKE Sağlık ve enerji dolu bir hediye alternatifi olan Shake'N Take kişisel blender ile birbirinden farklı lezzetler yaratmak ve dilediğiniz her an taze taze içeceğinizi yanınızda taşımanız mümkün. İki karıştırma şişesine sahip blenderın bir şişesi onun diğeri de sizin için.

AŞKLA BULUŞAN TASARIMLAR Tüm stiller için ufak dokunuşlarla kusursuz hediye seçenekleri bulabileceğiniz addresistanbul'da dünyanın en ünlü tasarımcılarının ürünleri sizi ve sevdiklerinizi bekliyor. Kırmızı, pembe ve turuncu tonlarda koltuk ve masalarla 14 Şubat'ın romantik esintisini mekanlara taşıma zamanı.

İLHAM VEREN HEDİYE Bruce Willis'in eşi Emma'ya olan aşkının verdiği ilham ile ortaya çıkan Lovingly, benzersiz aşk ilanı kadar tutku ile dolup taşan bir koku olma özelliği taşıyor. Siz de ona olan sevginizi Lovingly ile göstererek ne kadar özel olduğunu hissettirin!

PUMA İLE BENZERSİZ BİR TARZ Sevgililer Günü'nde popüler kültür ikonu Basket Heart ve yıllara meydan okuyan ikonik model Suede Classics tam sana göre. Sokak modasının nabzını PUMA ile tut!

SEVGİLİLER GÜNÜ'NDE SINGER İLE PEMBE DÜŞLER SINGER'e göre iki kişi arasındaki ölümsüz bağın simgesi bir dikiş makinesi. SINGER yalnızca Sevgililer Günü'ne değil, pratik özellikleri ile hayal gücüne de renk katıyor, aynı zamanda kadınların tüm hünerlerini ortaya çıkartıyor.

VANS İLE AŞKINI TARZINLA YANSIT 14 Şubat'ta sevgilisine, tam anlamıyla onun ruhuna hitap eden bir hediye vermek isteyenler için çözümün adresi Vans. İlhamını kaykay kültüründen alarak birbirinden orijinal tasarımlara imza atan kült marka Vans'in aşkın rengi kırmızı ile her tarza uygun modelleriyle işini şansa bırakmayan aşıkların tercihi oluyor.

SEVGİLİLER GÜNÜ "AŞK" DOLU Sevgililer Günü'ne özel MICHAEL MICHAEL KORS koleksiyonu ile kombinlerinize aşk katın. Söz konusu aşk olunca, hiç şüphesiz ki sevdiğinize en güzel hediyeyi bulmak isteyeceksiniz. Bu özel günde Michael Michael Kors sizlere şıklık ve rahatlığı bir arada sunuyor.

BİR DİLİM AŞK... Bu sevgililer gününde bir değişiklik yapıp ona kalp şeklinde kek yapın ve bir dilim aşk ikram edin. Geçmişten günümüze sevdiklerimize hazırlanan ikram sofralarının baş tacı mis kokulu ve lezzetli kekler yapmak Jumbo kek kalıpları sayesinde artık çok kolay. Her zaman yapılışı kolay, pişirmesi olay olan kekler Jumbo'nun yanmaz yapışmaz ve döküm kek kalıpları sayesinde bir keyfe dönüşecek.

Sevgililer Günü'nde Romantizm...

AŞK VE LEZZET EATALY'DE BULUŞUYOR İtalya'nın dört bir yanından özgün lezzetleri misafirlerine sunan, lezzet tutkunlarının yeni yaşam alanı Eataly, misafirlerine özel deneyimler yaratmaya devam ediyor. 14 Şubat Sevgililer Günü'nde dağ evi konseptli Alpi'nin muhteşem boğaz manzaralı atmosferinde sevdiğinizle birlikte bugüne özel olarak hazırlanan menüyü keşfederken, müzik dünyasında 'siyahi ses' olarak nitelendirilen Dilek Sert Erdoğan'ın romantik şarkılarıyla unutulmaz bir gece geçirebilirsiniz.

ÇIRAĞAN SARAYI'NDA ROMANTİK SEVGİLİLER GÜNÜ Nice aşklara ev sahipliği yapmış tarihi dokusu ve büyüleyici atmosferi ile Çırağan Sarayı, Sevgililer Günü'nde romantik bir kaçamak yapmak isteyen çiftleri birbirinden heyecan verici sürprizlerle karşılıyor. Romantizmi ihtişamlı bir Saray atmosferi ile taçlandırmak isteyenler için Çırağan Palace Kempinski İstanbul'un muhteşem Boğaz manzarasına karşı konumlanmış romantik restoranı Tuğra muhteşem bir seçenek oluyor.

PRONTOTOUR İLE HER YERDE AŞK Tatilde moda yaratan lider tur operatörü Prontotour'dan, Sevgililer Günü için çiftlere romantik tatil rotaları... Sevgililer Günü'nü unutulmaz kılmak isteyenler, dünyanın en güzel şehirlerinde Prontotour ile romantizmin doruklarına çıkıyor.

ROMANTİK BİR AKŞAM YEMEĞİ Üstün hizmet kalitesiyle kalıplaşmış steak restoranlarından ayrışan Grill Branché, yılın en romantik gününde sevgilisiyle baş başa keyifli bir akşam yemeği yemek isteyenlere, tadı damakta iz bırakacak lezzetler sunuyor. Modern mimarisi ve romantik ambiyansıyla Ataşehir Watergarden'da yer alan Grill Branché, bu özel günü unutulmaz kılmak isteyen aşıklara dünya mutfağının eşsiz lezzetlerini deneyimleme fırsatı veriyor.

AŞKINIZI 10 KARAKÖY'ÜN TARİHİ ATMOSFERİNDE TAÇLANDIRIN... 10 karaköy, Sevgililer Günü'ne özel konaklama paketi ve restoranında bu güne özel hazırlanan menüsü ile bütün bir yıla yayılan aşkınızı 14 Şubat günü taçlandırmak için hazır. Bu özel gün için hazırlanan lezzetli menü ve konaklama paketleriyle size sadece 10 karaköy'ün muhteşem atmosferinde aşkınızın keyfini çıkartmak kalıyor.

SEVGİLİLER GÜNÜ'NÜ UNUTULMAZ BİR ANIYA DÖNÜŞTÜRÜN Tarihi ve merkezi konumuyla İstanbul'un en etkileyici mekanlarından biri olan CVK Park Bosphorus Hotel Istanbul'un terasında yar alan IZAKA Restaurant, Sevgililer Günü'ne özel unutulmaz bir gece hazırladı! Benzersiz lezzetler ve eşsiz Boğaz manzarasının buluşma noktası olan IZAKA Restaurant'ta, Executive Chef Eyüp Çevik'in 14 Şubat için hazırladığı seçkin menü başrol oynayacak.

ÇOCUKLARI TEKNOLOJİ İLE BULUŞTURAN EKİP Atölye Vizyon!

Teknolojinin sınırsız kullanıldığı ancak özellikle ailelerin endişe duyduğu bir dönemdeyiz. Bilgisayarlardan, tablet ve telefonlardan uzak kalamayan çocukların keyif alacağı ve teknolojiyi hakkıyla kullanacakları harika bir çalışma ile sizleri tanıştırmak istiyoruz: Atölye Vizyon…

Bize Atölye Vizyon'u anlatabilir misiniz?

Atölye Vizyonu anlatmak için, Maker hareketini anlatarak başlamak en doğrusu olacaktır. Dünya da uzun süredir konuşulan ve son yıllarda bilinirliği oldukça artan Maker hareketi; üreten ve üretirken teknolojiyi kullanan kişilerin bir araya gelmesini ve yenilikler geliştirilmesini amaçlayan, "kendin yap" felsefesi ile insanların tüketen değil üreten bireyler haline gelmesini hedefleyen bir akımdır. Bizler de Maker ruhunu benimsemiş kişiler olarak, çocukların ve gençlerin, bir yandan problem çözme ve analitik düşünce becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, diğer yandan teknolojiyi nasıl kullanabileceklerine dair bilgilerimizi aktarıyoruz. Günümüzde, kodlama artık sadece meslek olarak icra edilmenin ötesinde, herkesin bilmesi ve anlaması gereken bir konu olarak görülüyor. Bunun nedeni, kodlama öğrenmenin getirdiği en temel kazanım olan analitik düşünme yeteneğidir. Analitik düşünce, problemleri aşmak için konunun temeline odaklanıp, detayları da gözeterek kalıcı çözümler üretebilecek şekilde sistematik düşünebilme demektir. Analitik düşünebilen bireyler kavramlar arasında ilişki kurabilen ve bunlardan yeni fikirler oluşturabilen kişilerdir. Bu kişiler, karşılaştığı her türlü probleme sistematik düşünce ile yaklaşır ve çözüme kolayca ulaşır. Kodlamanın özünde de analitik düşünce vardır, bu nedenle, öğrenmesi zor gibi görünmesine rağmen, doğru anlatıldığında kolay öğrenilir ve öğrenildikten sonra uygulaması oldukça keyiflidir.

Bu karmaşık görünen ama keyifli dediğiniz kodlamayı nasıl öğretiyorsunuz?

Atölye Vizyon'da çocuklara ve gençlere, birçok sistem ve materyal kullanarak kodlamanın ne kadar kolay ve eğlenceli olduğunu gösteriyoruz. Farklı materyaller ile çocuklara aynı mantığın nasıl farklı şekillerde oluşturulabileceğini oyunlaştırma teknikleri ile anlatıyoruz. Oyunlaştırma en güzel ve en kalıcı öğrenme yöntemlerinden biridir, bilginin hayatın akışı içinde öğrenilmesini sağlar.

Çocuklara bu atölyede öğrendiklerini sevdirmek için neler yapıyorsunuz?

Çocukları atölye dışında da çevreyi gözlemlemeleri ve gözlemleri sonucunda edindikleri bilgileri bizlerle

Bizler, çocuklara ve gençlere, birçok sistem ve materyal kullanarak kodlamanın ne kadar kolay ve eğlenceli olduğunu gösteriyoruz.

paylaşmaları yönünde cesaretlendiriyor, onların yenilikçi fikirlerini atölyemiz olanakları dahilinde hayata geçirme imkânı sağlıyoruz. Böylece çocuklar bilimi sadece okul sıralarında okuyup dinleyerek değil, deneyimleyerek ve eğlenerek öğreniyorlar. Tıpkı bilim insanlarının doğayı gözlemleyerek birçok yenilikçi buluşa imza atmaları gibi bizde, çocukların gözlemleyen ve gördükleri üzerinde fikir yürüten bireyler olmalarını istiyoruz.

Başka atölye çalışmalarınız var mı?

Evet var, değinilmesi gereken konulardan biri de tasarım ve 3B yazıcı atölyelerimiz. Son yıllarda adını sıkça duyduğumuz, geleceğin üretim modeli olan 3 boyutlu yazıcıların, nasıl çalıştıkları, yazıcılarda basılan tasarımların nasıl hazırlandığını gösteriyor ve arkadaşlarımızın da deneyimlemelerini sağlıyoruz. Bu sayede gelişimine tüm hızıyla devam eden yeni nesil bir teknoloji ile bugünden tanışmış oluyorlar. Bunlar ve daha fazlasını, bir bütün halinde anlatarak, teknolojik farkındalığı ve analitik düşünme yeteneğini geliştirmeye destek vermenin yanında, çocukların kendi yeteneklerinin farkına vardıkları, keyifli ve mutlu bir ortam sunuyoruz.

Teknolojinin sonsuz kullanıldığı ama "Gerçekten faydalı kullanılıyor mu?" sorusunun tartışıldığı bir dönemdeyiz. Okuyucularımıza daha doğrusu ailelere ne söylemek istersiniz?

Atölye Vizyon'da burada anlatabildiğimizin ötesinde söylenecek o kadar çok şey var ki, bizler başladığımız günden bu yana yüzlerce aileye büyük bir keyifle bunları anlattık ve aynı heyecanla anlatmaya devam ediyoruz. Amacımız; önemli olduğuna inandığımız bu bilgileri, çocuklara ve ailelere en doğru şekilde aktarabilmek. İlk günden bu yana atölyelerimize katılan binin üzerinden genç arkadaşımızın mutluluklarını ve heyecanlarını gördükçe, binlercesine daha ulaşabilmek istiyoruz. Dünya hızla ilerliyor, bilgiye erişimin bu derece hızlı ve kolay olduğu günümüzde, çağın gerisinde kalmanın mazereti olamaz. Elimizde teknoloji gibi bir güç varken bunu en güzel şekilde anlatmak, atölye çalışmalarımızı erişebileceğimiz her bireyle paylaşabilmek en büyük motivasyonumuz. Yolculuğumuza 2016 yılında başladık, çok geçmeden, 2017 yılı içerisinde, hayallerimize destek vermek için Türk yazılım sektörünün öncü isimlerinden Tuğrul Tekbulut da melek yatırımcı olarak Atölye Vizyon ekibine katıldı. Kendisinin desteği doğru yolda olduğumuz konusunda inancımızı arttırdığı gibi hayallerimizi de daha ileri taşımamız için itici bir güç oldu.

Hedefiniz nedir?

Hayal gücünü, tasarımı, yaratıcılığı, üretimi, girişimciliği ve yetenek kazandırmayı temel alan atölye çalışmalarımız ile çocuklara ve gençlere yeni ufuklar açabilmeyi hedefliyoruz. Alanında tecrübeli mentorlarımız, birçok farklı materyalimiz ile çocukların ve gençlerin bulunmaktan keyif alacağı bir ortamda yenilikçi öğrenme modellerini çocuklarla buluşturuyoruz.

Atölyelerinizi ve diğer çalışmalarınızı nerede yapıyorsunuz?

Kurtköy ve Gebze'de bulunan atölyelerimizde gerçekleştirdiğimiz düzenli atölye programlarımız, sosyal sorumluluk projelerimiz, şirketler, belediyeler ve okullarda gerçekleştirdiğimiz özel etkinliklerimiz ile Atölye Vizyon olarak ülkemizin gençlerinin dünya ile aynı hızda hatta daha hızlı ilerlemesi için çaba gösteriyoruz. ■

PELİN AYDOĞDU: "40 YILDIR ANNE SÜTÜNÜN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİLERİNİ ARAŞTIRIYORUZ"

Bebek beslenmesi alanında 121 yıllık uzmanlığa sahip Nutricia Araştırma Merkezi, 40 yıldır anne sütünün bağışıklık üzerine etkilerini araştırıyor ve ürünlerini bu araştırmalardan ilham alarak geliştiriyor.

Nutricia Anne Bebek Beslenmesi Pazarlama Direktörü Pelin Aydoğdu, anne sütü üzerine yaptıkları çalışmalardan ilham alarak geliştirdikleri ürünlerle, dünyada olduğu gibi Türkiye'de de annelerin en yakın destekçisi olduklarını söyledi. Bebeğin 2 yaşına kadar geçen dönemde iyi beslenmesinin; bağışıklık sistemi, fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde etkili olduğuna dikkat çeken Aydoğdu, "Bebeğin bağışıklık sisteminin gelişimini sağlayan en önemli besin anne sütüdür. Prebiyotik bileşenler de anne sütünün hacim olarak en çok yer kaplayan bileşenlerinden biridir. Prebiyotikler bağırsaktaki yararlı bakterilerin sayısını artırarak, bağırsak florasının sağlıklı şekilde gelişmesini sağlar ve bebeğin bağışıklık sistemi üzerinde önemli rol oynar. Dolayısıyla anne sütünün içerisindeki prebiyotiklerin bağışıklık sistemi üzerinde önemli etkileri var" dedi.

Bütün çalışmalarının ve ürünlerinin ardında, bebeklerin ilk 2 yaş dönemlerini en sağlıklı şekilde geçirmesini sağlama ve daha sağlıklı bir dünya için çalışma inançlarının yattığını vurgulayan Aydoğdu, 40 yıldır anne sütü üzerine çalışmalar yapan Aptamil Çocuk Devam Sütleri olarak bağışıklık konusuna da büyük önem verdiklerini söyledi.

“İnovatif ürünlerle ebeveynlerin hayatını kolaylaştırıyoruz”
Aptamil Çocuk Devam Sütleri’nin annelerin ve babaların hayatlarını kolaylaştıracak yeni ürünler konusunda çalışmalar yaptığını da vurgulayan Aydoğdu, “Geçtiğimiz yaz piyasa sunduğumuz Sıvı Aptamil Çocuk Devam Sütü bunun en iyi örneği. Her yerde kullanıma uygun pratik yapısıyla anne babaların kolaylıkla taşıyıp kullanabileceği Sıvı Aptamil Çocuk Devam Sütü, içime hazır 200 mililitrelik şişesiyle oda sıcaklığında veya benmari usulü ısıtılarak kullanılabiliyor. Yani Sıvı Aptamil Çocuk Devam Sütü sayesinde parka, alışverişe, tatile gitmek artık çok daha kolay” dedi.

“ilkadimlarim.com üzerinde kişiye özel canlı destek veriyoruz”
Annelerin en hassas oldukları dönemde doğru bilgilere erişmeleri için Aptamil Çocuk Devam Sütleri çatısı altındaki ilkadimlarim.com’u kurduklarını anlatan Aydoğdu şunları söyledi: “Bu platformda hamilelik ve doğum sonrasındaki emzirme dönemi, emzirmenin faydaları, ek besinlere geçiş dönemi, bebeğin fiziksel ve psikolojik gelişimi gibi konularda adım adım bilgi ve ipuçlarını konunun uzmanlarından bulmak mümkün. Sitenin en önemli özelliklerinden biri de kişiye özel canlı destek vermesi. Siteye giren anneler, bebek gelişimiyle ilgili tüm sorularını, önlerinde açılan konuşma penceresine yazıp yollayarak, kolayca ve hızlıca uzmanlara danışabiliyor.”

Türkiye’de bebek beslenmesi konusunda yapılan en önemli yanlışlardan birinin ek gıdaya geçiş süreci olduğunu anlatan Aydoğdu, “Bebeğin, anne karnındaki ilk gününden 2 yaşına kadar geçen dönemde iyi beslenmesinin; bağışıklık sistemi, fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde etkili ve gelecekteki sağlığının temelleri bu dönemde atılıyor. Bu nedenle bu dönemdeki doğru beslenme büyük önem taşıyor. Türkiye’de anneler ve anne adayları anne sütü konusunda bilinçli. Ancak ilk 6 aydan sonra ek gıdaya geçiş konusunda önemli yanlışlar yapılıyor. Çünkü ek gıdaya geçiş demek bebeğin direkt katı gıdaya geçmesi değil. Bebeğin 1 yaşına kadar ana öğün anne sütü, azlığında veya yokluğunda doktoruna danışarak yaşına uygun çocuk devam sütü ile beslenmesi gerekiyor. Ek gıdalar ise ara öğün şeklinde olmalıdır. Çünkü bebeklerimizin organları sandığımızın aksine 2 yaşına kadar gelişimlerini devam ettiriyor. Bu nedenle katı gıdaların ana öğün olarak verilmesi için 6. ay çok çok erken bir dönem” dedi.

Bebeğin 2 yaşına kadar geçen dönemde iyi beslenmesinin; bağışıklık sistemi, fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde etkili olduğunu biliyoruz.

Trend

EN SON ÜRÜNLER VE TRENDLER İÇİN GÖZÜMÜZÜ DÖRT AÇTIK, SİZLER İÇİN DERLEDİK

KİLO-SAĞLIK İLİŞKİSİNE DİKKAT!

Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi Sağlıklı Yaşam Yöneticisi Diyetisyen Sibel Mumcu, Sağlıklı kiloya ulaşmak ve bunu korumak için önerilerde bulundu.

❄ Öncelikle "Fad" diyet diye tabir edilen ve günümüzün moda diyetlerinin, bireyin kilo kaybını sürdürmesine ya da erişilen kilonun korunmasına yardımcı olamayacağı, sadece sağlıklı beslenme programları ve iyi yaşam alışkanlıkları ile çözüme ulaşılabileceği unutulmamalı.

❄ Sağlıklı gıdalar ile doğru kombinasyonlar yapmak, ihtiyacınız olan besinleri tüketmek, yediğiniz miktarlara dikkat etmek ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmak ve sürdürmek çok önemlidir.

❄ Uyku, kilo alımına neden olan stres hormonlarının azaltılmasına yardımcı olan ve metabolizmanın dinlenerek yağın daha verimli şekilde yakılmasını sağlayan bir süreci kapsar.

❄ Aktif bir yaşam sürmek de hem stresle mücadelede hem de ağırlık kontrolünde önemli. Haftada 3 kez ve 20-30 dakika yapılan düzenli aktivite ile bunu başarabilirsiniz.

❄ Su tüketiminin de sağlıklı yaşam için olmazsa olmaz gerekliliklerden olduğunu unutmadan günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterilmeli.

ABONELİK

2018'de kapınıza geliyoruz!

Mother&Baby'nin tüm sayıları her ay kapınıza kadar gelecek, size de doya doya okuması kalacak.

1 yıllık abonelik ücretimiz

~~192 TL~~

yerine kargo dahil

132 TL

detaylı bilgi için

abone@wavemedya.com

Sevgililer Günü Makyajı

Boyner; Kozmetik Dünyası Dünyaca ünlü birçok markanın parfüm ve cilt bakım koleksiyonlarını bir arada sunan Türkiye'nin kozmetikte en yaygın mağaza ağına sahip Boyner, bünyesinde bulunan cilt bakım markalarının birbirinden özel ürünleri ile soğuk kış günlerinde ışıl ışıl bir cilt, sağlıklı ve kusursuz bir görünüm vadediyor.

Note; LUMINOUS MOISTURIZING FOUNDATION İçeriğinde kullanılan macadamia yağı ciltte oluşan sebumu kontrol altına almaya ve nem dengesini korumaya yardımcı olan bu ürün, yine içeriğinde kullanılan E vitamini ve mineraller açısından zengin tatlı badem yağı sayesinde cildi yumuşak tutup hassasiyeti azaltıyor.

BABOR; Makyaj seti Babor göz farı, ruj ve maskaradan oluşan set ile tüm gözler sizin üzerinizde olacak.

NUXE Prodigieux® pudra Yaz mevsiminin tene verdiği o sağlıklı ışıltıyı kış aylarında da korumak isteyenlerin imdadına ise, hafif ışıltısı ve bronz tonlarıyla Poudre Eclat Prodigieux® Çok Amaçlı Bronzlaştırıcı Pudra yetişiyor.

FLORMAR; METALLIC LIP CHARMER
Metallic Lip Charmer Matte dudaklara kadifemsi ve çekici bir dokunuş katarken, Metallic Lip Charmer Glaze ise yoğun ve ışıltılı yapısı ile tüm bakışları üzerine topluyor. Metallic Lip Charmer 'ların çeşitli bitkisel yağlar ile zenginleştirilmiş formülü dudakları nemlendirirken aynı zamanda bakım yapıyor.

Ligne St. Barth; Moisturizing Body Lotion
Karayiplerin vanilya kokusu ve formülündeki doğal içeriklerin özelliğini korumak amacı ile soğuk presleme yöntemi ile elde edilen avokado yağı ve karayip deniz suyu içeren nemlendirici vücut losyonu cilde kadifemsi bir yumuşaklık ve ışıltı kazandırır.

Yves Rocher; Makyaj Bazı
İçeriğindeki Pirinç Özü, bitkisel inositol açısından zengindir; genel hücre metabolizmasını hızlandırarak cilde canlı bir görünüm kazandırır. Makyaj dayanıklılığını arttırır, hafif formülü sayesinde cildinizin nefes almasını sağlar.

KIKO Milano; gözler ön planda İleri teknoloji makyaj, yüz ve vücut bakımı ürünleriyle her yaştan kadının güzellik ihtiyaçlarına yanıt veren İtalyan profesyonel makyaj markası KIKO Milano ile renklerin enerjisi gözlere yansıyor.

Avéne; anti-aging bakım
Eau Thermale Avène Ysthéal Intense Anti-Aging Gece Bakım Kremi; İçeriğindeki yaşlanma karşıtı aktif madde retinaldehit hücresel aktiviteyi artırmaya yardımcı olur. Kırışıklıklar gözle görülür biçimde azalır.

Otizmli çocuklar için #ParçasıOl

Dünya'da otizm görülme sıklığı her geçen gün artarken, ülkemizde hala bu hastalığın ne olduğu bilinmiyor. Farkındalığı arttırmak adına çalışan Tohum Otizm Vakfı, Kiehl's ile yıllardır harika projelere imza atıyor. Kiehl's Marka Müdürü İrem Karaoda ve Tohum Otizm Vakfı Genel Müdürü Betül Selcen Özer, yürüttükleri projeler hakkında bilinmeyenleri dergimize anlattılar.

Röportaj: Pınar Eslek

Kiehl's ve Tohum Otizm Vakfı olarak harika bir projeye imza attınız. Proje nasıl ortaya çıktı biraz hikayesinden bahsedebilir misiniz?

Betül Selcen Özer: Öncelikle belirtmek isterim ki; otizmin görülme sıklığı çok büyük bir hızla artıyor. Günümüzde her 68 çocuktan birisi otizm riski ile doğuyor, her 20 dakikada 1 çocuk otizm tanısı alıyor ancak ülkemizde hala otizmin ne olduğu, belirtileri ve tedavisi tam anlamı ile bilinmiyor. Tam da bu ihtiyaçtan hareketle Kiehl's ile yollarımız ilk 2015 yılında kesişti. Otizm farkındalığı için yürüttüğümüz ve birçok ünlü ismin gönüllü olarak destek verdiği "Bir Tohum Ek" projesi ile çok güzel bir çalışmaya imza attık. 2017 yılında yeniden bir araya geldiğimizde ise çok heyecanlıydık. Otizm farkındalığını çok daha geniş kitlelere ulaştırmak için hayata geçirdiğimiz #ParçasıOl kampanyasının her aşamasında büyük bir heyecanla çalıştık ve sonuçta çok ses getiren bir projeye imza attık.

İrem Karaoda: Topluma, özellikle yetersiz hizmet gören kesimlere destek olmak, her zaman Kiehl's değerlerinden biri olmuştur. Otizm Spektrum Bozukluğu dünya nüfusunun %1'inde görülüyor, bu da 70 milyon insan demek. Bu insanların hepsi yaşamları boyunca güvenilir hizmete ve desteğe erişmeyi, daha iyi bir tedavi görmeyi hak ediyorlar. Onların hayatında bir fark yaratmak için biz de yeniden Tohum Otizm Vakfı ile iş birliği yapmaktan büyük memnuniyet duyduk.

Proje şu an hangi aşamada?

BSÖ: #ParçasıOl kampanyasında Tohum Otizm Vakfı olarak; Kiehl's ve Oscar ödüllü oyuncu Matthew McConaughey ile güçlerimizi birleştirdik. Yürüttüğümüz proje ile ülkemizde otizm farkındalığını artırmayı amaçladık. Yılsonuna kadar özellikle sosyal medyayı çok etkin bir şekilde kullanarak otizmi ve belirtilerini anlatmaya ve herkesi bu önemli farkındalık hareketinin parçası olmaya çağırdık. Kiehl's, bu sene Vakfımıza önemli bir destek daha verdi. 22 ve 23 Kasım günlerinde Four Seasons Hotel at the Bosphorus'a gerçekleştirdiğimiz "Yılbaşı Alışveriş Şenliği"nin ana sponsoru oldular.

İK: Dünya çapında bir kampanya yürüterek Otizmli çocuklara ve ailelerine destek olmaya çalıştık. Matthew McConaughey, farkındalık çağrısı yapan videomuzda yer almakla kalmayıp sınırlı sayıda Ultra Facial Cream'in dış tasarımına da imza atarak bize büyük destek verdi. Hem farkındalık çağrısı hem de renkli tasarımı büyük ilgi gördü. Sosyal medyada pek çok ünlü ismin desteği

İrem Karaoda

de amacımızı büyük bir kesime duyurmamızı sağladı. Biz de Kiehl's olarak böyle bir projede yer almış olmaktan, fark yaratmış olmaktan çok mutlu olduk.

Projeye gelen tepkiler nasıl?
BSÖ: Tohum Otizm Vakfı olarak çok güzel tepkiler aldık. Özellikle projeye destek veren Akasya Asıltürkmen, Utku Ateş, Bianca Somer, Almila Ada, Şule Karaok, Ece Begüm Yücetan, Uğur Kurul'un videoları inanılmaz beğeni aldı. Biz bu videolar aracılığıyla sadece otizmi değil belirtilerini de anlatmaya odaklandık. Çünkü 2017 yılında yaptırdığımız "Türkiye'deki Bireylerin Otizm Algısı ve Bilgi Düzeyi" araştırması, otizmi duyduğu belirtenlerin yüzde 82'sinin otizmin belirtilerini bilmediğini ortaya koydu.

İK: Kiehl's olarak sosyal sorumluluğa büyük önem veriyoruz. Bu projeyle aldığımız geri dönüşler bizim için de büyük gurur kaynağı oldu. #ParçasıOl kampanyamız çok beğenildi; büyük destek alarak milyonlarca kişiye ulaştı. Otizm ve belirtileri gibi konularda farkındalık yaratabildiğimiz için biz de destekleyen herkese teşekkür ederiz.

Bir marka olarak sosyal sorumluluk projeleri şirket politikanız içerisinde nerede yer alıyor?
İK: Kiehl's, 160 yıldan fazla süredir, parçası olduğu topluma katkı sağlamaya büyük önem veren bir marka. Bu yüzden sosyal sorumluluk, Kiehl's DNA'sının kilit taşlarından biri ve biz de ilk yıllarımızdan beri yerel vakıflarımızı bu DNA çerçevesinde destekliyoruz. Özellikle çocuklar, çevre ya da HIV/AIDS gibi konularda, yetersiz hizmet gören kesimlere destek olmak her zaman Kiehl's değerlerinden biri olmuştur. Bu projeyle de dünya çapında Kiehl's ağımızı kullanarak bu mirası sürdürdük.

Matthew McConaughey ile iş birliği fikri nasıl ortaya çıktı?
İK: Matthew McConaughey, sosyal sorumluluğa büyük önem veren bir isim. Aynı zamanda eşiyle birlikte çocukların yararına çalışan "just keep livin" isimli vakfın kurucusu. Otizm farkındalığı yaratmak ve otizmli çocuklarla ailelerine destek olmak kendisini de oldukça heyecanlandıran bir proje oldu. Kiehl's ürünlerini severek kullandığını ve yaptığımız işleri takip ettiğini biliyorduk, bu yüzden bu projede çok uyumlu çalıştık.

Vakıf olarak bir sosyal sorumluluk projesinin içerisinde olmak için dikkat ettiğiniz kriterler nelerdir?
BSÖ: Tohum Otizm Vakfı olarak 2003 yılından beri çalışmalarımızı bilimsellik, önderlik ve öncülük, paylaşımcılık, kurumlar arası iletişim ve iş birliği, kaynaklarda verimlilik ve etkililik, güvenirlik, şeffaflık ve insana ve çocuğa değer vermek ve en iyi hizmet haklarını gözetmek ilkeleri doğrultusunda yürütüyoruz. Bu ilkeler tüm çalışmalarımızın, işbirliklerimizin ve sosyal sorumluluk projelerimizin temelini oluşturuyor ve yolumuzu net bir şekilde çizmemizi sağlıyor. Bizimle aynı değerlerle sahip kurumlarla çok uzun soluklu ve sürdürülebilir projelere imza atmaktan dolayı da büyük gurur duyuyoruz.

Vakfın yürütmüş olduğu çalışmalarla farkındalığın arttığını söyleyebilir miyiz?
BSÖ: Tohum Otizm Vakfı olarak 2003 yılından beri; Türkiye'deki otizmli bireylerin eğitim, sağlık ve sosyal

Betül Selcen Özer

hizmetlere katılımlarının sağlanması amacıyla birçok ilke imza attık. Ülke çapında projeler, farkındalık kampanyaları, savunu faaliyetleri yürüttük. Vakfımızın yürüttüğü çalışmalarla 14 yılda toplam 248.505 otizmli çocuk ve ailenin hayatında fark yaratmış olduk. Özellikle bugüne kadar yürütmüş olduğumuz kampanyalar sayesinde ülkemizde otizmin farkındalığının artmasına önemli katkıda bulunduk.

Otizmli çocukların gelişimi için çok çaba harcıyorsunuz, yeterli kaynak yaratabiliyor musunuz?
BSÖ: Türkiye'deki vakıf ve derneklerin en önemli sorunu çalışmalarının devamlılığını, sürdürülebilirliğini sağlamak ve genişletebilmek için kaynağa ihtiyaç duymalarıdır. Faaliyetlerimizi devam ettirebilmek için birçok kaynak yaratma etkinliklerini hayata geçirdik ve geçirmeye de devam ediyoruz. Bu etkinliklerden elde ettiğimiz gelirlerin tamamı eğitim bursuna ihtiyaç duyan otizmli çocuklara ve yurt çapında eğitim alabilmelerini sağlayacak projelere aktarılıyor. Otizmli çocuklar için vereceğiniz en ufak bir destek bile bu çocukların ve ailelerin hayatında büyük fark yaratabilir. ■

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya şubat ayının en yeni ürünlerini siz Mother&Baby okuyucuları için derledik.

BEBEK, DR. BROWN'S

Sevimli hayvanlarla süslenmiş Dr.Brown's 2'li tabaklar bebeklere keyifli yemek yeme imkanı sunarak beslenmelerini kolaylaştırıyor. BPA (Bisfenol A) içermeyen malzemeden üretilmiş olan Dr.Brown's 2'li tabaklar derinleştirilmiş tabakları sayesinde besinlerin dökülmesini önlüyor. Non-Skid base özelliğine sahip kaymaz tabanlı tabaklar beslenme zamanlarında annelere kolaylık sunuyor.

TEMİZLİK, PERSİL

Persil'in marka yüzü olan Pınar Altuğ Atacan, 360 derece komple temizlik sağlayan yenilenmiş Persil'in tanıtımı için çekilen reklam filminde rol aldı. Çekimlere Pınar Altuğ ile birlikte eşi Yağmur Atacan da katıldı. Pınar Altuğ uzun yıllardır setlerden uzak kalan Yağmur Atacan için her fırsatta beraber çalışmayı çok istediğini dile getiriyordu.

MUTFAK, TCHIBO

Kahve uzmanı Tchibo'nun Cafissimo Ailesi MINI ile büyüyor. Her mutfağa kolayca uyum sağlayabilecek boyutlardaki Cafissimo MINI Kahve Makinesi, hızlı ve çok lezzetli kahveler hazırlamaya imkan sunuyor. 6 farklı renk seçeneği bulunan Cafissimo MINI, hem hayatınıza hem mutfağınıza renk katıyor.

BEBEK, BIODERMA

Bebek ve çocuk cildine özel olarak geliştirilmiş olan ABCDerm Péri Oral, bebek ve çocukların hassas ağız çevresinde diş çıkarma ve parmak emme dönemlerinde oluşabilecek tahrişlerin giderilmesine yardımcı oluyor.

AKSESUAR, WOLFORD'DA

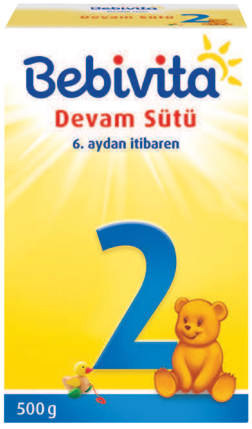
Soğuk havalara karşı gardını, sezonun en sıcak trendleriyle almak isteyenler, Wolford'un kış stilinden ilham alıyor! Wolford'un lüks yün harmanları ile hazırlanan eldiven, kolluk ve berelerin yanı sıra, düz bir elbiseyi dahi şıklık mertebesine yükseltebilecek, yün ya da vegan kürkten oluşan etol modeller Wolford'un mağazalarında...

BEBEK, HİPP

HiPP Banyo jeli, bebeğinizin hassas ve narin cildini besleyip nemlendirirken, zarar vermez. İçerisinde organik badem yağı içeren; HiPP Banyo jeli hassas ve nazik bir şekilde temizleme sağlar. Özellikle yeni doğan cildi ile uyumlu Ph değerine sahiptir. Cilt uyumluluğu dermatolojik olarak onaylanmıştır. PEG, paraben, Mineral yağ, esansiyel yağ, renklendirici, koruyucu, içermez.

MUTFAK, JUMBO

Tasarım olanaklarını her zaman özgürce yorumlayan Jumbo'nun, cesur iddialı ve ayakları yere basan tasarımı 2200 çatal kaşık bıçak seti sofralarda bir yıldız gibi parlayacak. Keskin hatları ile modernist tarzın bir yansıması olarak tanımlanan sette geometri ve açılar kullanılarak çizginin en üst noktasına ulaşmak amaçlanmış.



GIDA, BEBIVITA

Yasaların öngördüğü bebek metabolizmasına uygun formülizasyonuna sahip Bebevita Devam Sütleri özenle seçilmiş ham maddeler ve sıkı Alman kalite standartlarında bebekler için üretilmiştir. Bebivita sütleri bir çocuğun her gelişim evresindeki beslenme gereksinimlerini karşılamak üzere üretilmiştir.

BAKIM, BEPANTHOL

BepantholSensiderm Kaşıntı Giderici Krem, 30 dakikada kaşıntıyı rahatlatabilen formülüyle atopik egzama problemleri olan bebek ve çocuklara da etkili bir destek sağlıyor. Krem, kortizonsuz içeriğiyle anne ve babaların tercihi oluyor.

BEBEK, CAN BEBE

Bebek bezi ve bebek bakım ürünlerinin öncü markalarından Canbebe; yeni ürünü "Kuru&Güvenli" ile pişiğin önüne geçerek gece-gündüz hiç olmadığı kadar kuruluk ve sızdırmazlık sağlıyor. Üstelik şimdi çok daha ince yapısıyla bebeğin özgürce hareket etmesini de engellemiyor. Annelerin ihtiyaçları doğrultusunda geliştirilen Canbebe'nin yeni bezi Kuru&Güvenli, bebek dünyasına bugüne kadarki en iyi bakımı getiriyor; çünkü sadece Canbebe'de bulunan patentli FLEXFIT™ teknolojisiyle üretiliyor.

BAKIM, HEAD & SHOULDERS

Kim Sevgililer Günü'ne yumuşak, parlak, dokunulası saçlarla girmek istemez ki? Bu hayali gerçeğe dönüştürmek isteyenler için Head&Shoulders Besleyici Bakım Şampuanı mükemmel bir çözüm sunuyor. Saçlara ihtiyaç duyduğu benzersiz bakımı sunan Head&Shoulders Besleyici Bakım, üç etkili formülüyle kepeğe karşı yüzde 100'e kadar koruma sağlıyor.

BEBEK, BIOCODEX

Biocodex Türkiye tarafından tüketiciye sunulan ve %100 doğal okyanus suyu içeriğine sahip Sterimar burun spreyleri, Türkiye'de yıllardır güvenle kullanılmakta. 3 yaştan itibaren çocuklar ve yetişkinler için piyasaya bu yıl farklı burun tiplerine ve sorunlarına özel yeni formlar çıkaran Sterimar, 3 ay-3 yaş arasındaki minikleri ihmal etmedi. Bebekler ve çocuklara, ihtiyaçlarına özel iki farklı formla ulaşıyor olmanın mutluluğunu yaşayan Sterimar, tüketiciye bu yıl Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama sloganıyla sesleniyor.

PİŞİK, MUSTELA

Çok kuru cilde sahip bebekler ve çocukların cilt bakımının ekstra dikkatli ve özenli olarak yapılması gerekmektedir. Doğru ve etkili bakım için cilt tipine uygun olarak kullanılan nemlendirici ürünleri kullanmanın yanında cilt tipine uygun şampuan ve temizleme ürünlerinin kullanılması da cildin kurumasının önlenmesi amacıyla kritik bir öneme sahiptir. Mustela Çok Kuru Ciltler serisi, içerisinde yer alan Avokado Perseose® sayesinde çok kuru cildi nemlendirirken Ayçiçek Yağı Distillatı® ile çok kuru cildi besler ve rahatlatır.

BAKIM, SIGNAL

Beyazlık kategorisinin lideri Signal, ağız bakımı, anında beyazlık ve parlaklık için en iyi iki formülünü birarada sunduğu diş macunu Signal White Now CC Bright'ı geliştirdi. Yeni Signal White Now CC Bright, komple bakım, anında beyazlık, parlaklık ve tazelik hissi gibi farklı ihtiyaçları tek diş macunu ile karşılamak isteyenlere, tüm etkileri tek fırçalamada sunuyor.

BAKIM, BIODERMA

Yoğun cilt kuruluğu ciltte gerginlik, pullanma ve şiddetli kaşıntı gibi rahatsızlık hissi yaratabilir. Atoderm Intensive Balm, yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için etkili günlük bakım sağlıyor. Atoderm Intensive Balm, cildi derinlemesine nemlendiriyor ve dış etkenlere karşı koruyor. Bununla beraber, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı olurken, içeriğindeki kanola ve ayçiçek yağları sayesinde cildi besliyor.

GIDA, ANAVARZA BAL

Anavarza Bal, soğuk günlerin yaşandığı şu günlerde direnci artıran, vücuda performans kazandıran ve yorgunluğu gideren Keven & Kekik Balı'nı sundu. Raflardaki yerini alan Anavarza'nın özel Keven & Kekik Balı, Haziran ve Temmuz aylarında, Kayseri, Elazığ, Malatya ve Bingöl çevresindeki Keven ve Kekik çiçeklerinden elde ediliyor.

ISITICI, FAKİR

Fakir Hausgerate'nin yeni ısıtıcıları soğuk havalara karşı pratik ve etkili ısınma sağlarken akıllı teknolojisi sayesinde enerji kullanımını minimum seviyede tutuyor. Hava sıcaklıklarının düşmeye başladığı bugünlerde Fakir Hausgeräte yeni ısıtıcılarıyla soğuk havayı mekanların dışında bırakıyor.

SOFRA, GÜRAL PORSELEN

Türkiye'nin en köklü ve güvenilir markalarından olan Güral Porselen'in, kahve takımında devrim yaratan yeni serisi El Dekoru, çay ve Türk kahvesi keyfini birleştiriyor. Farklı renk seçenekleriyle misafirlerinizi dilediğiniz konseptte ağırlayabileceğiniz 18 Parça El Dekoru Çay & Kahve Seti Güral mağazaları ve gural.com.tr'de.

KIRTASİYE, KESKİN COLOR

Keskin Color'ın pratik kullanımı ve kalitesiyle öne çıkan bloknot ve defter serisinde "Make your dreams come true", "Smile", "Hello sweetie" gibi kullananları keyiflendiren ve motive eden sloganlar yer alıyor. Kırmızı, mavi, yeşil, sarı, mor ve pembe gibi cıvıl cıvıl renkler üzerindeki yazılar, defterlerin kapak tasarımına bambaşka bir tarz katıyor.

GIDA, ÜLKER BİZİM KREMA

Ev dışı tüketim alanında hizmet veren profesyonellere, doğru ürün, doğru fiyat, doğru zamanlama ve üstün hizmet anlayışı ile ulaşmayı hedefleyen Ülker Eksper, mükemmeli arayan şefler için geliştirdiği yeni ürünü Ülker Bizim Krema'yı sektör temsilcilerinin önemli isimleriyle buluşturdu.

OYUNCAK, GİOCHİ PREZİOSİ

Giochi Preziosi miniklere en yakın dostları olacak sevimli bir arkadaş sunuyor: Canım Köpeğim. İnteraktif Oyuncak kategorisinde ödül kazanan Canım Köpeğim'in tıpkı gerçek bir köpek yavurusu gibi nefes alırken karnı haretket ediyor ve burnuna dokununca tepki veriyor. Gözleri açılıp kapanıyor, kafasını oynatıyor ve gıdıklandığında mutlu oluyor. Canım Köpeğim, miniklere gerçek bir köpek yavrusunun bakım deneyimini yaşatırken, hayvan sevgisi, sahiplenme, ilgi ve şefkat duygularını da aşılıyor.

GIDA, MELİS SALATALIK TURŞUSU

Kışın en lezzetli habercisi kornişon ve salatalık turşularıyla keyifli kış sofraları hazırlamanın şimdi tam zamanı. Kornişon ve salatalık turşusunda tadını bilenlerin asla vazgeçemediği Melis Turşuları, taze ve kıtır formuyla lezzet müdavimliği yaratan kornişon ve salatalık turşularıyla salatadan ana yemeğe kadar sizin sofralarınızın da vazgeçilmezi olacak.

ÇOCUK, PROLL

Painting Roll anlamında kullanılan PROLL, çocukların duvarları istedikleri gibi boyaması için var. Gezegenlerden mevsimlere, meyvelerden sayılara, trafik kurallarından deniz altındaki yaşama kadar 9 farklı temadaki boyanabilir duvar rulosu PROLL sayesinde çocuklar hem bilgilerini artırıyor, hem de hayal güçlerini zenginleştirerek düşsel bir yolculuğa çıkabiliyor.

OYUNCAK, WEE BABY

Wee Baby'nin oyuncaklar kategorisinde yer alan bebe çıngırağı, saplı bebe çıngırağı ve bez oyuncak çeşitleriyle bebeğinizin oyun saatlerini eğlenceli kılıyor. Sağlığa zarar vermeyen maddelerden üretilen oyuncaklar bebeğinizin dokunma, görme ve işitme gibi duyu organlarını keşfetmesine yardımcı oluyor.

İÇ GİYİM, VICTORIA'S SECRET

Her sene heyecanla beklenen Victoria's Secret defilesi bu sene Fransız moda evi Balmain Paris ile gerçekleştirdiği işbirliği ile moda severlerin beğenisine sunuldu. Bir ilke imza atılarak hazırlanan koleksiyon, Balmain Kreatif Direktörü Olivier Rousteing hout-couture detaylarını farklı dokunuşlarla zenginleştirerek punk-rock bir konsept sunuyor.

ŞAMPUAN, PHYTO

Şiddetli kepek ve kaşıntı karşıtı tedavi şampuanı PHYTOSQUAM INTENSE özel formülü sayesinde kepek problemini ortadan kaldırarak, tekrarlanmasını engelliyor. Saç derisine saygılı bu özel şampuan aynı zamanda kaşıntıyı yatıştırarak saçlara yumuşaklık ve parlaklık kazandırıyor.

Çocuklar Bu Tarifle Hem Dengeli Besleniyor

Hem de Eğleniyor

Sabri Ülker Vakfı'nın Yemekte Denge Projesi çerçevesinde hayata geçirdiği "Yemekte Denge Mutfağı", çocuklara dengeli beslenme alışkanlığı kazandıracak besleyici ve eğlenceli tarifler sunuyor.

Neşeli Ispanak Çorba

TARİF

Kuru soğanı yıkayıp küp küp doğrayın. Soğanı zeytinyağıyla birlikte yumuşayana kadar pişirin ve iyice yıkadığınız ıspanak yapraklarını ekleyin. Ispanaklar yumuşayınca, unu ekleyip 3-4 dakika daha pişirin, ardından azar azar su ekleyerek kıvamını ayarlayın. Uygun kıvama gelince sütü, yavaşça ekleyerek orta ateşte kaynayana kadar karıştırın. Kaynadıktan sonra ocağı kapatın ve blenderdan geçirin.

Mozarella veya kaşar peyniri ile ağız ve gözler, üçgen şeklinde kestiğiniz domates ile neşeli ıspanak çorbasının burnunu yapın. Maydanoz yapraklarını kullanarak, çorbayı süsleyebilirsiniz.

Malzemeler

- 200 gram ıspanak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım orta boy kuru soğan
- 1,5 tatlı kaşığı tam buğday unu
- 4 yemek kaşığı süt

Süslemek için:
Mozarella veya kaşar peyniri, domates, maydanoz

Hikaye zamanı

Minik kitap kurtları için kitap dünyası bu ay da derya deniz... Onlar için en güzel kitapları derledik.

Pinokyo

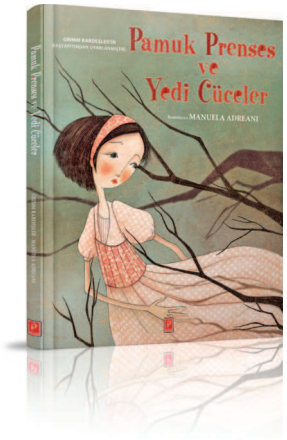
Carlo Collodi, Pena Yayınları

Pinokyo, ödüllü İtalyan çizer Manuela Adreani'nin illüstrasyonlarıyla yeniden hayat buldu. Geppetto Usta'nın bir odun parçasından oyarak hayat verdiği kuklası Pinokyo, tamamlandığında önce gülmeye, sonra da koşmaya başlar. Pinokyo artık Geppetto Usta'nın oğlu olmuştur. Babasına uslu olacağına dair söz verse de haylazlıktan, yaramazlıktan, her şeye karışmaktan vazgeçmez. En büyük hayali ise gerçek bir insan olmaktır.

İncire Güzelleme

Ayla Çınaroğlu, hep kitap

İncire Güzelleme, tarih boyunca direnç, sevgi, refah, bereket ve bolluk simgesi olan incirin öyküsünü anlatıyor. Hem insanlık tarihine tanıklık eden hem de onu biçimlendiren bu meyvenin hikâyesinin aktarıldığı kitap Mustafa Delioğlu'nun resimleriyle de görsel bir zenginlik kazanıyor.



Böcek Tamircisi

Nastasia Rugani, Tudem Yayınları

Bütün hayatını, kanadı hasar gören ya da bacakları yaralanan mini mini böcekleri iyileştirmeye adayan mucizevi Böcek Tamircisinin emeklilik zamanı geldi. Tamirci, yaşadıkları ormanın geleneklerine göre, baba mesleğini özel bir törenle oğlu Nok'a devretmek zorunda; fakat küçücük bir sorunları var: Nok'un böcek fobisi var!

Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler

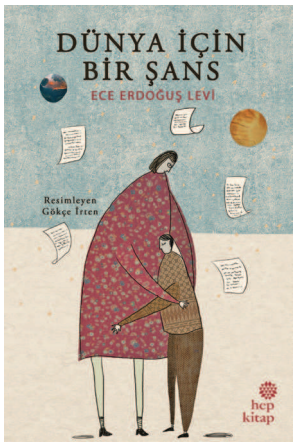
Grimm Kardeşler, Pena Yayınları

Oyunlara, balelere, müzikallere ve filmlere 1812'den bu yana uyarlanan klasik masalın cazibesi Manuela Adreani'nin zarif illüstrasyonlarıyla daha da artıyor. Kraliçe'nin sihirli aynasıyla olan konuşmasından Pamuk Prenses'in ormana kaçışına; ormanda cücelerle buluşmasına ve zehirli elma büyüsüne kadar tüm hikâyeyi renklendiren çarpıcı illüstrasyonlar bu ebedi klasiği sihrini koruyarak yeniden canlandırıyor.

Öykü Atölyesi

Mavisel Yener, Tudem Yayınları

Mavisel Yener, gerek kurgusu gerekse içinde yer alan etkinlik çeşitliliğiyle sıra dışı bir çalışmaya imza atıyor ve hayatımızdaki en sıradan şeyin bile başlı başına bir öykü olabileceğini hatırlatıyor. Unutmayın, her şey düşlemekle başlar…



Dünya İçin Bir Şans

Ece Erdoğuş Levi, hep kitap

Can aklına hep tuhaf sorular düşen bir çocuk. Can'ın zihnini sürekli meşgul eden biri de var, sınıflarına yıkılmış bir şehirden gelen Tahir. Çubuk Gözler adını verdiği formasıyla fantastik bir yolculuğa çıkan Can, gördüklerini Tahir'e anlatmak için sabırsızlanır.

Ben Bir Küçük Sanatçıyım

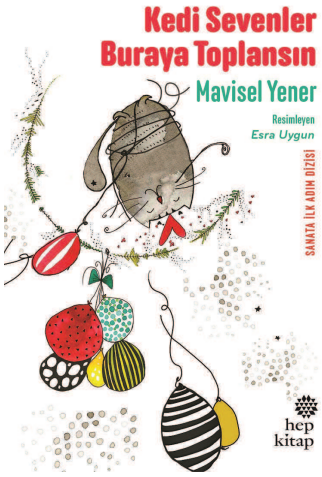
Marion Deuchars, hep kitap

Parmak baskıyla kuş, yüz ifadesi ve bisiklet çizimlerinin nasıl yapılabileceği tarif eden kitapta çocuklar parmak baskıyla resim yapmanın farklı ve şaşırtıcı yollarını keşfedecek.

Dev Havuç

Gökçe İrten, hep kitap

Yağmurların dinmediği bir yerde geçimini havuç yetiştirerek sağlayan bir çiftçi vardı. Çiftçi havuçlarla başka şeyler de yapılabileceğini biliyordu. Bir gün o kadar büyük, o kadar büyük bir havuç yetiştirdi ki ne yapacağını bilemedi.



Kedi Sevenler Buraya Toplansın

Mavisel Yener, Hep Kitap

Bir kedisi olsun isteyen Pamuk evdekiler ona bir kedi almayınca onlara küser. Sanatçılarla dolu ailesinin hazırladığı sürprizden haberi yoktur. Hediyelerini alınca dünyalar onun olur.

Çocuk ve aile fotoğrafçısı

Gözde Kumru Gedikoğlu

Elinizde tuttuğunuz dergimizin kapak fotoğrafını çeken, çocuk çekimlerinin usta ismi Gözde Kumru Gedikoğlu'nu 5 soru-5 cevap ile sizlere tanıtmak istedik.

Fotoğraf çekmeye ve bunu bir işe çevirmeye ne zaman ve nasıl karar verdiniz?
2008 senesinde, sosyal antropoloji lisans bitirme projemiz için bir süre Konya'da bir Tatar köyünde yaşadık. İlk ekipmanlarımı o zaman alıp fotoğraf çekmeye başlamıştım. Projemiz, Tatar geleneklerini koruyan, kültüründen taviz vermeden yaşayan köyün sosyal, kültürel ve ekonomik yaşantısını belgelemek üzerineydi. Aynı zamanda her fırsatta köyün çocuklarını günlük hayatlarının içinde aileleriyle birlikte fotoğraflıyordum. Çocuk ve aile fotoğrafçılığına da böyle başladım. 2013 senesinde ise eşimle kendi şirketimizi kurduktan hemen sonra, bana müthiş mutluluk verdiği için çocuk fotoğrafçılığının peşinden koşmaya karar verdim. O dönemde Türkiye'de ilk kez bebeklere yüzme eğitimi veren Aquababies ile çalışıyorduk. Eşim bebeklerin sualtı fotoğraflarını çekerken, ben de dersler esnasında fotoğraflar çekiyordum. Böyle böyle gelişti her şey.

Ne tür çekimler yapmak size keyif veriyor?
Özellikle aile fotoğrafları için bir araya geldiğimiz, her çekimde çocuklarla birlikte bölünmeden fotoğrafa odaklanabiliyoruz. Çocukların modlarının yüksek ve neşelerinin yerinde olduğu, fotoğrafların da zamansız olduğu her çekim bana müthiş keyif veriyor. Ayrıca son dönemde butik çocuk markaları için yaptığımız katalog çekimlerinden yine sonsuz keyif alıyorum.

Cep telefonlarıyla güzel fotoğraf çeken herkes fotoğrafçı olduğunu düşünüyor…
İnsanlar telefonlarıyla güzel fotoğraflar çekip güzel anılar biriktirebilir, bunun sonucunda da fotoğrafçı olduklarını düşünebilirler. Böyle mutlu oluyorlarsa ne sakıncası var ki…

İyi bir çocuk fotoğrafı çekmenin sırrı nedir?
Peşlerinden koşmak, gerekiyorsa emeklemek, yanlarında olmak, onları dinlemek ve birlikte oyun oynamak.

Bazı fotoğraflarda fazla photoshop uygulandığını görüyoruz.
Ben doğallıktan yanayım. Baktığımda iyi hissettiğim bir aydınlıkta ve doğal renklerle düzenliyorum fotoğrafları.

BİZİ HER YERDE BULABİLİRSİNİZ

Mother&Baby, TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarında!
Akıllı telefon ve tabletlerinize TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarını indirip hemen okumaya başlayabilirsiniz.

/motherandbabytr

/MotherandBabyTurkiye

TURKCELL

dMags
okumanın en keyifli hali

Kış şimdi hapı yuttu!

MOR DEFANS®

Sambucol® Kapsül MOR DEFANS®'ın en hızlısı!

• Zengin içerik • Kolay kullanım

Sambucol® Karamürver, C Vitamini ve Çinko içeren takviye edici gıdadır.

E SADECE ECZANELERDE!
İLAÇ DEĞİLDİR, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.

iHealth®

www.mordefans.com.tr